ÑAPA
Weekendbijlage van dagblad Amigoe
zaterdag 11 oktober 2014

Kinderboek van ervaringsdeskundige

‘Kinderen met sikkelcelziekte zijn geen porseleinen poppetjes’

Pagina 10 & 11

Inhoud

Voorpagina 1

Inhoud 2

Uitgelicht 3

Gezondheid 4 & 5

Dieren 6

Eten & drinken 7

Literatuur 8 & 9

Kinderen met sikkelcelziekte 10 & 11

Tula's droom (slot) 12 & 13

Business 14 t/m 18

Puzzels 19

Beroep onder de Loep 20

Foto van de week.

Water is een eerste levensbehoefte voor mens en dier. Het is ook het meest verfrissende wat er is, aldus Humphrey Plantijn die deze opname instuurde. De duiven op de foto genieten er in ieder geval zichtbaar van.

Heeft u een mooie foto? Stuur hem dan naar napa@amigoe.com

Colofon

BLADMANAGER Linda van Eekeres
email: napa@amigoe.com
telefoon: 7672000

EINDREDACTEUR Hans Vaders

VORMGEVING Wendela Ataliede, Linda van Eekeres, Oscar Vanegas

Voorpaginafoto: Mineke de Vries/ Shutterstock

Aan deze Ñapa werkten mee:

Monique Casimiri, Jan de Ruijter, Odette Doest, Edsel Sambo, Brede Kristensen, May Voges, Judice Ledeboer, Mineke de Vries, Roxanne Martha, Maarten Willems, Wouter Mol, Miriam de Windt, Milangela Plate, Ken Wong

Thuis.

Halen en brengen

Monique Casimiri

Op Curaçao kreeg ik vaak te horen, fijn hé om in Nederland te wonen, dan kan je zoon zelf met de fiets overal naar toe.
Dat zou je wel denken ja. Alleen hebben wij ervoor gekozen om net buiten het dorp te wonen, langs een hele drukke weg. Daar komt bij dat ons kind een grote interesse heeft in de wereld om zich heen, en op de fiets nog weleens vergeet dat uitkijken daar deel van uitmaakt. Met andere woorden, het is in onze ogen vragen om problemen om hem alleen te laten fietsen. De reden om hierover te praten kwam voort uit het feit dat wij erover spraken of op Curaçao of Bonaire wonen een optie voor ons zou zijn. En hoe onze zoon zich dan zou gaan voelen, want hij zou wel beperkt worden in zijn doen en laten op de eilanden.
Nou, niet dus. Er zal voor hem niet veel veranderen. Als hij zou willen afspreken met klasgenootjes dan zouden wij daarheen moeten rijden. Maar dat moeten we hier ook. Als hij wil sporten zal hij gebracht moeten worden. Helaas, wij rijden hier ook naar het sportveld. En aangezien het sportveld aan de andere kant van het dorp ligt, rijden wij niet op en neer, maar kijken we altijd naar de trainingen.
Mijn moeder was vroeger ook vaak de pineut als wij ergens heen wilden. De muzieklessen duurden nooit zo lang dat op en neer rijden zin had, dus met een goed boek zat zij altijd of in de auto of onder de boom te wachten. Naar school brengen en halen was een minder groot probleem, aangezien we in hetzelfde gebouw zaten.
Afspreken met vrienden kon altijd en als je was gebracht was het te hopen dat de andere ouder je dan thuis kon brengen. Maar vaak werd ook gezegd, ga maar lopen. Zeker, in de buurt waar wij woonden, woonden ook veel vrienden. Op loopafstand dus. Dit was in de leeftijd dat het geen spelen meer heette, maar dat het meer hangen was. Hangen op de porch, niets doen, of het jongere broertje vervelen of bedenken wat we in het weekend wilden gaan doen. Dat hangen wilden we wel samen doen, maar wie ging nou lopen. Daar strandden de afspraken weleens op. Geen van beide partijen had zin om op te staan, schoenen aan te trekken en de zon in te gaan om te gaan lopen.
Tegen de tijd dat onze zoon de leeftijd heeft om te gaan hangen is hij ook oud genoeg om zelf met de fiets te gaan. We gaan er vanuit dat hij dan genoeg van het verkeer heeft gezien om daaraan deel te kunnen nemen. Je zou dus kunnen stellen dat ik tegen die tijd veel vrije tijd zou moeten hebben.
Maar gezien onze dromen en idealen hoop ik toch in de voetsporen van mijn moeder te kunnen treden. Ik blijf dus vooralsnog goed oefenen met heen-en-weer-rijden. Alsook met mijn poot stijf te houden door te zeggen dat af en toe lopen best kan. Ook in de zon. Of hier: in de regen/wind/sneeuw/hagel/ijzel/mist.

Uitgelicht.

Drukte in de dierentuin

Dierentuin Parke Tropikal vierde vorig weekeinde twee dagen lang Dierendag. Het was tevens ook een fundraising voor het dierenpark. Er waren allerhande spelletjes en natuurlijk ook gewoon de dieren die er wonen en de nodige aandacht kregen.

Foto's: **Edsel Sambo en Ken Wong**

Medisch.

Vragen over... baarmoederhalskanker

Baarmoederhalskanker komt voor wanneer cellen van de baarmoederhals afwijkingen gaan vertonen en ongecontroleerd beginnen te groeien.Het duurt vele jaren voor abnormale cellen vanuit een voorloperstadium ('voorstadia') ontaarden in baarmoederhalskanker. Gelukkig zijn deze voorstadia gemakkelijk te behandelen. U merkt doorgaans niets van de voorstadia en ze kunnen alleen worden ontdekt met behulp van screening.

Hoe kan je op baarmoederhalskanker screenen?

Dit kan relatief eenvoudig doormiddel van een uitstrijkje of een zogenaamde PAP-test. Screening op baarmoederhalskanker is ontwikkeld om abnormale baarmoederhalscellen in een vroeg stadium te ontdekken, wanneer ze nog verwijderd kunnen worden, zodat ze zich niet ontwikkelen tot baarmoederhalskanker. Zodra baarmoederhalskanker is ontstaan, zal de behandeling veel moeilijker en mogelijk minder succesvol worden.

Wie zouden zich moeten laten screenen?

Alle vrouwen tussen de 30 en 60 jaar zouden om de 5 jaar een uitstrijkje moeten laten te maken.

Wat moet u hiervoor doen?

In tegenstelling tot Nederland bestaat er op Curaçao geen bevolkingsonderzoek. U wordt dus niet opgeroepen voor een uitstrijkje. U zult dus zelf actie moeten ondernemen. Zodra u 30 jaar bent geworden neemt u contact op met uw huisarts. Wanneer u een afspraak maakt voor een uitstrijkje, zult u te horen krijgen wat u moet doen om u voor te bereiden. Over het algemeen zult u minstens 2 dagen voor uw uitstrijkje alle vaginale crèmes en dergelijke moeten mijden en zult u ook de dag voor uw uitstrijkje geen seks mogen hebben.

Hoe gaat screenen in zijn werk?

Screenen op baarmoederhalskanker wordt uitgevoerd door middel van een uitstrijkje dat wordt uitgevoerd door de huisarts of de gynaecoloog. Dit is een simpele procedure die slechts een paar minuten duurt en niet veel meer is dan een vaginaal onderzoek. Tijdens het onderzoek, zal een uitstrijk met cellen worden afgenomen van uw baarmoederhals met behulp van een smal kwastje of spateltje. Deze cellen worden naar het laboratorium gestuurd waar ze onder een microscoop onderzocht worden op de aanwezigheid van afwijkende cellen.

Wat voor resultaat kunt u bij een uitstrijkje hebben?

Bij de meeste vrouwen is het resultaat normaal ('Pap 1'). In dit geval is de kans op baarmoederhalskanker zeer gering en kunt u gewoon wachten op de volgende test na 5 jaar.

Bij een aantal vrouwen is het resultaat afwijkend. Dit betekent dat bij het uitstrijkje enkele afwijkende baarmoederhalscellen zijn gevonden. Slechts in zeer zeldzame gevallen gaat het daarbij om kanker.

Afhankelijk van wat er gevonden is, wordt u geadviseerd één van de volgende behandelingen te ondergaan:

- Herhaling van het uitstrijkje over zes maanden.
- Een test om te beoordelen of u een infectie met het Humaan Papillomavirus (HPV) heeft, de veroorzaker van baarmoederhalskanker.
- Verwijzing naar de gynaecoloog voor een colposcopisch onderzoek, een methode waarmee de gynaecoloog uw baarmoederhals beter kan onderzoeken.

Bij verwijzing naar de gynaecoloog, zullen de abnormale cellen verwijderd moeten worden om ontwikkeling van kanker te kunnen voorkomen. Dit is meestal een simpele behandeling die door de gynaecoloog uitgevoerd wordt. De behandeling hoeft geen invloed te hebben op uw seksleven of vruchtbaarheid.

Wat is de relatie tussen Humaan Papillomavirus (HPV) en baarmoederhalskanker?

Baarmoederhalskanker kan veroorzaakt worden door sommige HPV-typen. Er zijn meer dan 100 HPV-typen waarvan er 15 baarmoederhalskanker kunnen veroorzaken. De meeste volwassenen hebben weleens een HPV-infectie gehad gedurende een periode in hun leven en in de meeste gevallen verdwijnt dit virus zonder problemen vanzelf. Sommige vrouwen kunnen dit virus niet zelf opruimen en deze vrouwen lopen dan ook een verhoogd risico op het krijgen van baarmoederhalskanker.

Hoe krijgt u het HPV-virus?

In principe kan iedereen HPV krijgen. Het virus is vaak aanwezig in de schaamstreek en kan worden overgebracht via huid-op-huidcontact, huid-op-slijmvliescontact of slijmvlies-op-slijmvliescontact. Iedereen die seksueel actief is, kan met HPV geïnfecteerd raken, mits de partner op het moment van seksueel contact HPV-geïnfecteerd is (dus ook al seksueel actief is). Dit kunnen zowel vrouwen als mannen zijn. Wie drager is, merkt dat vrijwel niet, want een dergelijke infectie geeft meestal geen klachten. HPV is een zeer algemeen voorkomend virus; de kans dat een vrouw ooit in haar leven een HPV-infectie oploopt wordt geschat op meer dan 80 procent.

Is vaccinatie mogelijk?

Ja, vaccinatie is nu mogelijk om vrouwen te beschermen tegen vier van de meest voorkomende HPV-typen, type 6, 11, 16 en 18, die meer dan 2/3 van alle gevallen van baarmoederhalskanker en afwijkende uitstrijkjes veroorzaken. Een vaccin zal het meest effectief zijn als dit wordt toegediend voordat u een HPV-infectie hebt gehad, en ze zullen niet volledig beschermen tegen alle HPV-typen. Daarom moet u ook nadat u gevaccineerd bent, nog steeds gescreend worden! Vaccinatie in combinatie met screening zal de beste bescherming geven tegen baarmoederhalskanker.

Wanneer moet er gevaccineerd worden?

Het is het beste om gevaccineerd te worden voordat u seksueel actief bent. Geadviseerd wordt om meisjes te vaccineren op de leeftijd vanaf 9 tot 12 jaar. Het kan tot 26 jaar en ook al bent u al geïnfecteerd met 1 van de 4 HPV-virussen dan nog beschermt het vaccin u tegen de andere drie virustypen. Het probleem op dit moment met het vaccin is dat het niet vergoed wordt door de verzekeringen en dat het nogal prijzig is.

Het vaccinatieschema is als volgt:
1e vaccinatie op zelf gekozen moment, tussen 9 en 12 jaar.
2e vaccinatie twee maanden na de 1e vaccinatie.
3e vaccinatie zes maanden na de 1e vaccinatie.

Let op! Deze vaccinaties beschermen niet tegen SOA's zoals HIV!

Dr. W.W. Mol is huisarts te Curaçao

Mens & Psyche.

De ziekte van Alzheimer (2)

In mijn vorige bijdrage is stilgestaan bij de ziekte van Alzheimer. U heeft kunnen lezen wat de eerste symptomen zijn, maar ook hoe deze aandoening zich vervolgens ontwikkelt en leidt tot achteruitgang in lichamelijk en mentaal functioneren. Maar waar vloeien de symptomen en veranderingen die optreden bij de ziekte van Alzheimer nu eigenlijk uit voort?

Tekst: **Milangela Plate**

Dementie is een ziekte die hersencellen doet afsterven. Bij de ziekte van Alzheimer ontstaan er in de zenuwcellen van de hersenen ophopingen van een bepaald eiwit, beta-amyloïd, omdat de afbraak van dit eiwit niet meer goed verloopt. Onderzoekers denken dat door de ophopingen, plaques en tangles (kluwen) ontstaan, die langzaam aan de werking van zenuwcellen en de verbindingen tussen deze zenuwcellen gaan verstoren. Hierdoor kunnen de hersenen niet goed meer functioneren en sterven zenuwcellen af.
Dit aftakelingsproces is uiteindelijk letterlijk te zien. Wanneer de hersenen van gezonde mensen worden vergeleken met de hersenen van Alzheimerpatiënten, dan is te zien dat de hersenen van mensen met de ziekte van Alzheimer er anders uitzien. Door de ziekte zijn de hersenen van Alzheimerpatiënten gekrompen en zijn er 'gaten' in bepaalde hersengebieden ontstaan.

Nu is het zo dat veel van onze vaardigheden (lezen, schrijven, praten, bewegen, concentreren, leren en onthouden, logisch nadenken, plannen en organiseren, beslissingen nemen, risico's inschatten), onze zintuiglijke waarnemingen (proeven, voelen, zien, horen, ruiken) en onze emoties (onder meer bang, blij, boos, bedroefd) allemaal verbonden zijn met één of meerdere gebieden in de hersenen.

Wanneer de hersencellen in de verschillende hersengebieden langzaam aan afsterven, dan betekent dit ook dat er beetje bij beetje steeds meer vaardigheden, zintuiglijke waarnemingen en emoties veranderen of verdwijnen, waardoor de persoon steeds minder dingen kan. Zo kan het zijn dat een Alzheimerpatiënt eerst alleen niet meer goed kan praten omdat het stukje van de hersenen dat met taal verbonden is wordt aangetast. Later als dit deel van de hersenen helemaal afsterft, dan zal de persoon bijvoorbeeld helemaal niet meer kunnen praten, lezen of begrijpen wat anderen zeggen.

Gevolgen dementie

De ziekte van Alzheimer is enorm invaliderend voor de patiënt, daar hij langzaam aan al zijn vaardigheden, controle en regie over het eigen leven verliest. In de laatste fase van de aandoening is de persoon doorgaans grotendeels in zijn eigen wereld gekeerd en volledig afhankelijk van verzorging door anderen. Door deze volledige afhankelijkheid voor zorg geleverd door anderen, kan de aandoening tevens erg belastend zijn voor mantelzorgers (dat wil zeggen familie en vrienden die zorgen). Hoe graag mantelzorgers ook willen zorgen en hoe goed zij het ook doen; feit is dat het een zware taak is waar zij zich voor zien staan. Zeker op Curaçao waar part-time werken geen gemeen goed is, gaat de zorg voor één dementerende ouder/partner gepaard met een fulltime baan en een gezin en huishouden die draaiende moet blijven. Mantelzorgers lopen op Curaçao er tegenaan dat er geen of onvoldoende voorzieningen (24-uurs thuiszorg, deskundige live-ins, dagbesteding, respijtzorg, cursussen en lotgenotencontact) voorhanden zijn (of zij weten de weg er naartoe niet te vinden) die het mogelijk maken om de dementerende persoon thuis in zijn vertrouwde omgeving de nodige zorg te bieden. Behalve dat mantelzorgers klem komen te zitten met hun tijd, moeten we ook niet vergeten dat de zorg voor een dementerende, naast al het praktisch noodzakelijke, tegelijkertijd ook een emotionele kant heeft. De zorgende kinderen/partners hebben te maken met een doorlopend rouwproces door het verlies van hun naaste (bij leven) aan de ziekte.
Op den duur is het deze combinatie van factoren die z'n tol eist. We krijgen dan te maken met overbelaste mantelzorgers die arbeidsongeschikt raken en/of psychische problemen ontwikkelen en daardoor bovendien niet meer kunnen zorgen voor de dementerende soms met als gevolg dat de dementerende moet worden opgenomen. Een situatie die leidt tot drastische vermindering van levenskwaliteit voor zowel mantelzorger als cliënt en die leidt tot hogere kosten voor de gezondheidszorg. Het is immers bewezen dat overbelaste mantelzorgers vaker de huisarts bezoeken en meer medicatie gebruiken. Hogere zorgkosten ontstaan verder ook doordat opname in een instelling duurder blijkt dan thuisverzorging. Het zojuist beschrevene is geen doemscenario dat geschetst wordt, het is helaas de harde realiteit van vele dementerenden en hun mantelzorgers.

Risicofactoren dementie

In het 'World Alzheimer Report 2014' worden die factoren geanalyseerd en beschreven, die volgens recente bewijzen het sterkst in verband staan met dementie. Sommige risicofactoren voor het krijgen van Alzheimer zijn onvermijdelijk, zoals hoge leeftijd, het vrouwelijk geslacht en het vóórkomen van de ziekte van Alzheimer in de familie. Toch zijn er ook risicofactoren die wel degelijk te beïnvloeden zijn.
Zo lijken een laag opleidingsniveau, hoge bloeddruk op middelbare leeftijd, alsook roken, diabetes (vanaf jonge leeftijd) en een chronisch slaaptekort factoren te zijn die het sterkst samenhangen met dementie.
Er zijn overtuigende aanwijzingen dat het risico op dementie beduidend kan worden verminderd door (preventieprogramma's gericht op) een betere detectie, behandeling en beheersing van hoge bloeddruk, diabetes en cardiovasculaire problematiek, het terugdringen van roken en obesitas. Met een gezonde levensstijl vallen deze risicofactoren goed onder controle te krijgen en te houden, dat wil zeggen voldoende bewegen, gezond en gevarieerd eten en voldoende slapen. Een goed motto is; 'Wat goed is voor het hart, is goed voor de hersenen'. Daarnaast lijkt het zo te zijn dat een verbeterde toegang tot en kwaliteit van middelbaar en hoger onderwijs eveneens bijdraagt tot afname in het aantal gevallen van dementie.
Het is dus een combinatie van preventieve strategieën op verschillende aandachtsgebieden die van belang zal blijken voor een efficiënte en kosten-effectieve aanpak van de toename van dementie onder de bevolking en de druk die dit zal gaan uitoefenen op zorgkosten en mantelzorgbelasting.

Dementie prioriteit maken

Dementie, waaronder de ziekte van Alzheimer, is nog altijd één van de grootste uitdagingen voor de volksgezondheid wereldwijd. De ziekte van Alzheimer treedt meestal op latere leeftijd (> 65 jaar) op, waarbij geldt dat hoe hoger de leeftijd, hoe groter de kans op de ziekte van Alzheimer. Gezien het groeiend aantal ouderen (vergrijzing) en daarbij het ontbreken van een geneesmiddel voor de ziekte, zal het aantal patiënten met de ziekte van Alzheimer zich in de komende jaren meer en meer gaan manifesteren in de samenleving.
In het 'World Alzheimer Report 2014' dat in september 2014 werd gepubliceerd door Alzheimer's Disease International (ADI), wordt gesteld dat het aantal gevallen van dementie naar verwachting wereldwijd zal zijn verdubbeld in 2030 en verdriedubbeld in 2050 tot 135 miljoen mensen met dementie. Er wordt in hetzelfde rapport tevens aangegeven dat de totale kosten verbonden aan de zorg van dementerende wereldwijd in 2010 werd geschat op 604 miljard dollar. Gebaseerd op huidige schattingen zullen deze kosten toenemen tot 1 triljoen dollar in 2030. 'Alzheimer's Disease International' pleit ervoor om dementie overal ter wereld prioriteit te maken en te komen tot een aanpak gericht op het doen afnemen van risicofactoren waarmee de huidige generatie zich geconfronteerd ziet, maar ook gericht op adequate zorg(voorzieningen) voor dementerenden en hun mantelzorgers.
Gegeven de genoemde prognoses kan geen enkel land het zich veroorloven om zich niet bezig te houden met het ontwikkelen van beleid en strategieën ten aanzien van ouderenzorg en dementiezorg om te kunnen omgaan met de verwachte forse toename van het aantal ouderen en dementerenden.

Links gezonden hersenen. in het midden een brein dat is aangetast door de ziekte van Alzheimer. Rechts laat de hersenen in een vergevorderd stadium van Alzheimer zien.

**Milangela Plate is gerontoloog/psycholoog. Psychologisch Adviesbureau Take Care B.V.
Email: milangela.plate@takecare.cw**

Persoonlijk vind ik de visarend, in het Engels de osprey of zoals hij lokaal bekend staat de gabilan piskadó een van de mooiste vogels. Ze hebben prachtige fonkelende ogen, zelfs als ze ziek zijn. Als ze jong zijn hebben ze donkeroranje ogen, die als ze ouder worden verkleuren en meer geel van tint worden. Ze komen voor over het gehele Amerikaanse continent. Het meest noordelijk in de staat Washington, en zuidelijk in het zuidelijke deel van Chili, Peru en Argentinië.

De visarend

Het zijn echte viseters, maar maken geen onderscheid tussen zoetwatervis of zoutwatervis. Ze hebben hele krachtige klauwen waarmee ze de vissen zo uit het water kunnen lichten. Als de vis iets te groot is om hem dood te knijpen met de klauwen, laten ze hem van ongeveer 60 meter hoogte op de grond vallen, om hem dan later lekker op te peuzelen.

Ik heb dit live mogen aanschouwen langs de oevers van de rivier Madre de dios. We zaten langs de kant in een boot ara-nesten te observeren toen er ineens aan de overkant van de rivier een gabilan piskadó een vis uit de rivier plukte waarna de vis even later weer uit de lucht kwam vallen. Daarna landde de visarend ernaast en begon er op zijn gemak van te eten. Toen ik dat verhaal vertelde aan mijn vader, zei hij dat hij zich weleens afvroeg wat redelijk grote vissen soms deden midden op het Isla-terrein. Mystery solved, een visarend die zijn prooi dood liet vallen.
Dat hoeft alleen bij grote vissen, de kleintjes kunnen ze zo wel aan met hun klauwen. Het zijn hele goede vissers en hun buit kan wel zo zwaar als een kilo zijn. Ze zijn ook weleens in Zuid-Amerika gespot terwijl ze aan karkassen langs de rivier zaten te plukken van bijvoorbeeld reptielen of slangen, maar dat komt niet vaak voor. Ze houden ervan in ondiep water te vissen. Helaas blijft bijvoorbeeld gelekte olie vaak ook staan in ondiep water, en we hebben zeker al twee keer geprobeerd een van olie doordrenkte gabilan piskadó, afkomstig uit een vervuild gedeelte van het Schottegat, te redden. Ze zien natuurlijk niet dat er olie op het water ligt en duiken op hun vis af, waarna ze vaak besmeurd met olie niet meer uit het water kunnen komen, en dus verdrinken als er niemand te hulp schiet.
In de maanden november tot maart zie je ze het vaakst en in de grootste aantallen. Ze zijn het hele jaar wel te spotten. Op Curaçao zie je ze soms langs de Nieuwe Havenweg op een lantaarnpaal zitten, of over het gebied rond het Schottegat vliegen. Ook bij de salinja's van St. Michiel, en als het overal echt volstaat met water en alle dammen vol zitten in een goede regentijd, zie je ze zelfs 'posten' in de bomen bij de dam van Julianadorp. Op Bonaire zie je ze heel vaak in de buurt van Bopec en bij het Gotomeer. Op Aruba meer aan de noordkant, bijvoorbeeld waar vroeger de Natural Bridge was.
Hoe herken je ze? In vlucht zijn ze heel anders dan de meeste grote roofvogels op het eiland. Anders dan de warawara hebben ze een bleke witte onderbuik als ze overvliegen en eindigt het silhouet van hun vleugels, die een spanwijdte kunnen hebben van een halve meter, in een punt. De meeste andere roofvogels hebben hun vleugeluiteinden of rond of in een waaiervorm, bij deze vogels niet. Halverwege de vleugel aan de onderkant heb je een witte streep. Hun rug is donker, dus de rugkant van hun vleugels is donderbruin. De jonkies zijn te onderscheiden van de ouderen doordat hun rug wat meer wit heeft en door hun fel-oranje gekleurde ogen die naar geel verkleuren na hun eerste levensjaar. Hun kop is zwart met wit met een soort 'Zorro'-maskerachtige streep ter hoogte van hun ogen. Ze kunnen een mooi eeeh eeh-geluid maken, nou ja mooi. Beauty is in the eye of the beholder, maar het is een roep die wel heel anders is dan die van onze andere roofvogels. Mensen verwarren ze heel vaak met de warawara. Hun broedseizoen begint als de volwassen(geworden) vogels terugkeren in Noord-Amerika rond maart. Dan begint het heropbouwen van het nest, een samenraapsel van takken, wat er redelijk slordig uitziet. Omdat de visarend heel hard in stand achteruit ging in aantallen in de jaren 50 van de vorige eeuw zijn er in de States ook speciale nestpalen opgezet en staan ze in sommige staten nog als endangered species op de endangered species list. Ze vinden het ook niet erg om op telefoonpalen en platformen hun nest te bouwen. De mannetjes maken dan hun paringsdansvluchten in de lucht om zo de vrouwtjes te bekoren. Die paringsvluchten duren langer dan de paring zelf, dat is zo gepiept. Na ongeveer vier weken komen de eieren uit. Deze eieren komen meestal eind mei, begin juni, waarna het gevecht om te overleven begint tussen de drie à vier jonge vogels. De kleinste haalt het vaak niet, en hoe meer voedsel er aanwezig is hoe beter de kansen voor de kleintjes. In oktober en november als de volwassenen met de migratie beginnen blijven de jonge vogels vaak nog achter in het nestgebied en komen poko poko deze kant op. Eenmaal hier aangekomen kan het zomaar zijn dat zo'n jonge vogel een jaar of anderhalf in de tropen blijft hangen voordat hij weer teruggaat naar het noorden om een partner te zoeken. Dan gaan ze vaak wel terug naar hun geboortegrond. Een gabilan piskadó is in staat om binnen twee weken de afstand van Noord-Amerika naar Zuid-Amerika af te leggen.

Nu is het zo dat een volwassen mannetjesvogel wel bijna anderhalve kilo kan wegen, een volwassen vrouwtje kan tegen de 2 kilo wegen. Ja, ook bij deze roofvogels zijn de vrouwtjes groter dan de mannetjes. Hun klauwen zijn aan de binnenkant ook geschubd waardoor ze een betere grip hebben op de vissen, hun tenen staan paarsgewijs naar voren en naar achteren wat ze ook een sterke grip geeft. Soms zo sterk dat ze door hun prooi onder water kunnen worden getrokken, zeker als ze al wat verzwakt zijn door de lange reis.
U kunt zich voorstellen dat een jonge vogel die de lange trek waagt soms wat uitgehongerd is als hij niet goed heeft kunnen vissen. Orkanen kunnen ook roet in het eten gooien. Elk jaar krijgen we in de praktijk vooral het laatste kwartaal veel verongelukte of zieke en verzwakte visarenden aangeboden. Ze zijn zeer stressgevoelig en worden dan ook in isolatie behandeld om hun stress zo laag mogelijk te houden. Het is best moeilijk een vogel die met 500 of 700 gram gewicht binnenkomt weer op te lappen tot zijn normale 1500 gram en onderwijl zo min mogelijk stress te geven, maar dat wel met dwangvoeding. Een lastige klus.
Maar mocht u er één tegenkomen, nee, het is niet normaal dat u ze tot heel dichtbij kunt benaderen en dat ze dan blijven zitten. Hoe eerder ze dan bij een geschikte opvang zijn die weet wat het is en wat ze moeten eten, hoe groter de kans op overleven en terugzetten in het wild is. Daarbij kan het beste een grote badhanddoek gebruikt worden om ze op te pakken, zodat hun vleugels beschermd zijn tegen ongecontroleerd fladderen. En denk om hun geweldige klauwen. Dan in een grote doos vervoeren zodat ze wat tot rust kunnen komen. Er bestaat een vogelpap speciaal voor visetende vogels. Dat is in eerste instantie voor een sterk verzwakt dier veel beter.
Het logo van het Amerikaanse footballteam Seattle Seahawks dat in maart de Superbowl won, lijkt heel erg op de traditionele manier waarop Noord-Amerikaanse indianen in onder meer Vancouver de visarend en andere roofvogels afbeeldden. Taima de buizerd of hawk die nu iedere keer live geshowd wordt tijdens hun wedstrijden is echter geen visarend. Dat zou, gezien hun karakter en stressgevoeligheid ook niet echt een goed idee zijn. Daarnaast bestaat de term seahawk niet echt als dier. Remember, de Engelse naam voor gabilan piskadó, de visarend, is osprey.

Food for thought.

Pure honing mag niet in keukenkastje ontbreken

IJs vindt iedereen lekker. Maar iedereen is er zich ook bewust van dat ijs niet iedere dag gegeten kan worden gezien de vetten en de suikers die het bevat. Met een zelfgemaakte compote van bosvruchten zonder suiker kunt u voortaan met minder gewetenswroeging genieten van een ijsje.

Tekst: **Miriam de Windt**

Voor de analyse werden aardbeien, bramen, frambozen en blauwe bessen (blueberries) gebruikt. De analyse is ook alleen de compote, zonder ijs en meringues.

Op het eerste oog zou u afvragen of deze compote een superfood kan zijn. Lage waardes van voedingsstoffen. Met uitzondering van de vezels en vitamine C.
Hetgeen deze compote tot superfood verheft zijn de krachtige anti-oxydanten (flavonoïden) die bosvruchten bevatten. Hieronder kunt u er meer over lezen.
Wanneer de analyses van schep-ijs en meringues toegevoegd worden, worden uiteraard de calorieën, vetten, verzadigde vetten, koolhydraten (suikers), kalk en B2 (door de melk in het ijs) hoger.

Blueberries

Oorspronkelijk komt de blauwe bosbes uit Noord-Amerika. Genezende krachten van de blauwe bosbes werden al vroeg ontdekt. Zo gebruikten de indianen deze bes onder meer tegen verkoudheid.
Blueberries bevatten veel gezonde stoffen voor het bevorderen van uw vitaliteit, weerstand en tegen veroudering.
Anthocyaan, de stof die de blauwe bes zijn blauwe kleur geeft, behoort tot de flavonoïden. Anthocyaan komt ook voor in rode kool, aubergine, bloedsinaasappelen, bramen en bessen, frambozen, kersen, rode druif en rode wijn. Tevens zorgen anthocyanen voor de rode herfstkleuren van bladeren. Ze zijn in voeding toegelaten onder E-nummer E163.
Flavonoïden zijn pigmentstoffen die voorkomen in geneeskrachtige kruiden, fruit, groenten, zaden, noten en op planten gebaseerde dranken zoals thee en wijn. Flavonoïden zijn verantwoordelijk voor de felle kleuren van fruit en groenten. Dankzij flavonoïden krijgt elke soort rode wijn zijn specifieke kleur en aroma.
In de plantenstofwisseling hebben flavonoïden een rol in de groei van de plant en bescherming tegen UV-stralen, hitte en oxydatie. In het menselijk lichaam zijn ze essentieel voor de stofwisseling van vitamine C, werken ontstekingsremmend, cholesterolverlagend en beschermend tegen verschillende ziekten.
Ze zorgen tevens voor stevigheid van capillairwanden en huidcellen. Uw huid blijft hierdoor elastisch en jong.
Flavonoïden zijn krachtige anti-oxydanten. Er zijn weinig voedingsmiddelen die meer anti-oxydanten bevatten dan blauwe bessen.
Andere fruitsoorten die veel flavonoïden bevatten zijn aardbeien, pruimen, sinaasappelen, blauwe/ rode druiven en grapefruits. Het bekende advies felgekleurd fruit en groenten te kiezen, is om uw lichaam flavonoïden te geven.

Blueberries zijn behalve vers, ook ingevroren en gedroogd te krijgen. U kunt ze in smoothies verwerken, met ijs, in salades of om thee van te maken. U kunt de gedroogde bosbessen ook gebruiken in muesli, muffins, pannenkoeken, yoghurt en gebak. Er zijn vele toepassingen mogelijk.
Echter, de gezonde eigenschappen verminderen snel als u de bes combineert met suiker. Het eten van veel blauwe bessenjam (ook de light versie) is dus geen aanrader. Een recept voor zelfgemaakt ijs zonder suiker is dus een heel goede zet.

Honing

Honing is een natuurlijk product dat nog steeds niet fabrieksmatig nagemaakt kan worden.
De nectar die honingbijen verzamelen is afkomstig van verschillende soorten bloemen en bevat diverse suikers, mineralen en sporenelementen.
De nectar verandert in honing doordat de bijen enzymen toevoegen en overtollig vocht laten verdampen.
Honing werd in de volksgeneeswijze altijd al beschouwd als een wondermiddel.
Honing is antiseptisch en kan hierdoor gebruikt worden bij de wondgenezing, onder meer bij brandwonden. Voegt u citroensap of limoensap en een snufje zeezout toe aan honing, dan heeft u een krachtig middel tegen keelontsteking en verkoudheid. Door de enzymen bevordert het de spijsvertering. 1 Eetlepel honing in een glas water op de nuchtere maag kan obstipatie verhelpen.
Honing verhoogt uw energie omdat het een hoog percentage bevat aan glucose. Zoals bekend is glucose in uw bloedbaan dezelfde als onze bloedsuiker. Voelt u zich slap, door 1 eetlepel honing te eten krijgt u gelijk extra glucose in uw bloedbaan die gebruikt kan worden voor voeding van spieren en weefsels. Met andere woorden, gelijk meer energie en concentratievermogen.

Pure honing mag eigenlijk niet ontbreken in uw keukenkast.

Miriam de Windt is diëtiste en natural nutritionist.
T 889-1788
C 520-6932
E ndcs.dewindt@gmail.com

Voedingswaarde voor 1 portie compote:

Voedingsstoffen	Hoeveelheid	% DAH
Calorieën/ kJoules	44/185	2%
Natrium	0	0
Eiwitten	1 g	1%
Kalk	17 mg	2%
Vetten	0	0
IJzer	0,6 mg	4%
Verzadigde vetten	0	0
Vitamine A	23 mcg	3%
Cholesterol	0	0
Vitamine B1	0,03 mg	3%
Koolhydraten	10 g	4%
Vitamine B2	0,03 mg	2%
Voedingsvezels	13 g	13%
Vitamine C	16 mg	23%

De percentages zijn berekend op basis van 2000 calorieën (8400 Kjoules) per dag, voor een gezonde volwassene.

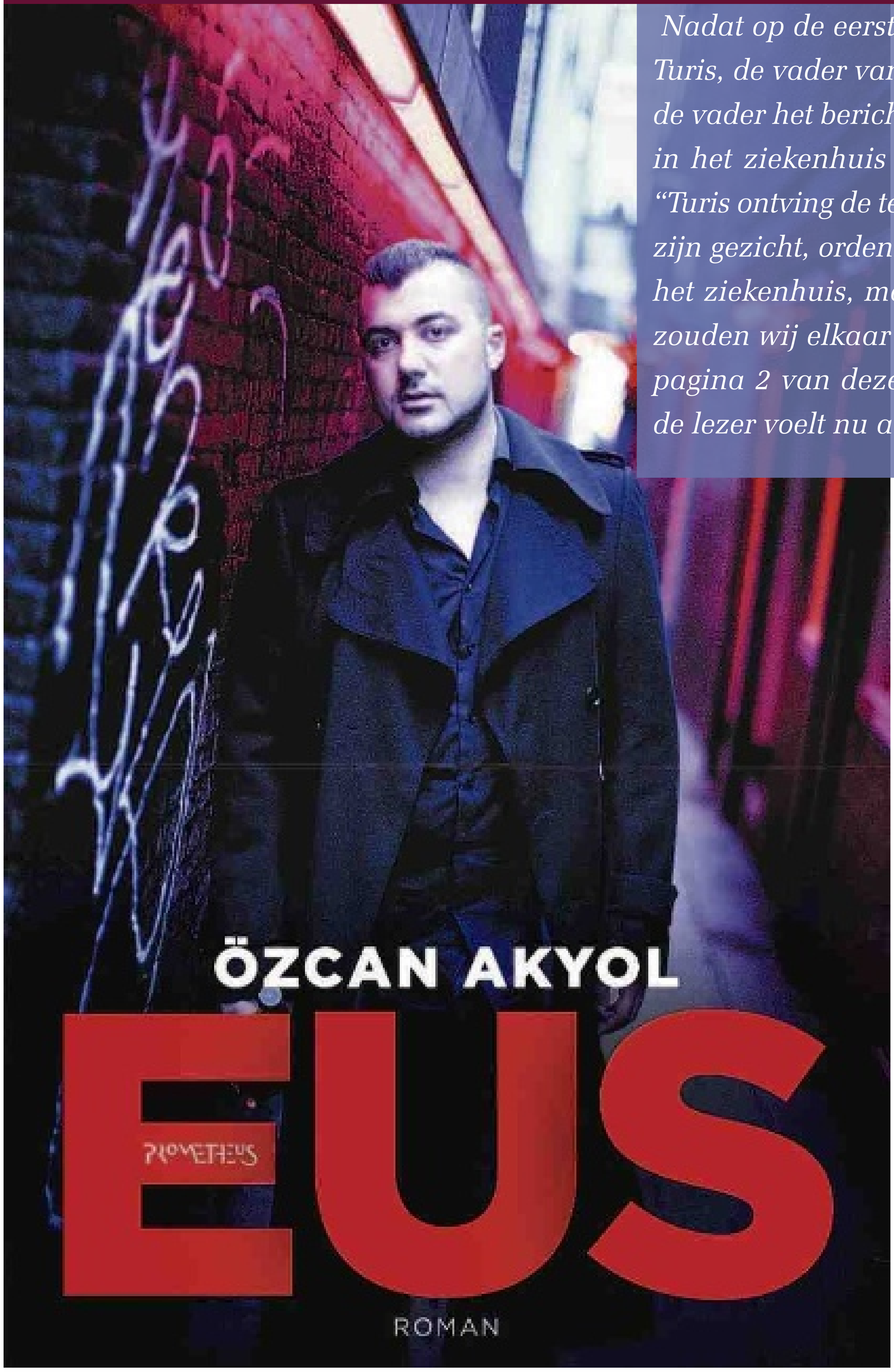
Kook mee met May.

Ingrediënten:
2 cups gemengde vruchten zoals aardbeien, frambozen, bramen en/of bosbessen
2 eetlepels honing
2 theelepels vers citroensap
verse muntblaadjes
vanilla-ijs, gekochte meringues

Bereidingswijze:
De vruchten in een kom met honing en citroensap omscheppen.
Minstens een uur op kamertemperatuur laten staan, zodat zich sap kan vormen.
De meringues grof verkruimelen. De vruchten met het sap over zes glazen of schaaltjes verdelen. Vanille-ijs erop scheppen en de meringues erover strooien.
Met een takje munt garneren.

Voor 6 personen
Eet smakelijk,
May

Eus: openhartig verhaal over een



Nadat op de eerste pagina van het boek eigenlijk alles al over Turis, de vader van Eus, is gezegd wat hij over hem kwijt wil en de vader het bericht heeft ontvangen dat zijn jongste telg zojuist in het ziekenhuis is geboren, volgt deze gedenkwaardige zin: "Turis ontving de telefonische felicitaties uit het thuisland, waste zijn gezicht, ordende zijn haar met brillantine en stiefelde naar het ziekenhuis, met aan elke hand een van mijn broers. Daar zouden wij elkaar voor het eerst ontmoeten." We zitten dan op pagina 2 van deze grotendeels autobiografische roman, maar de lezer voelt nu aan dat de vader alomtegenwoordig gaat zijn.

Tekst: **Brede Kristensen**

De ouders van Eus lijken op de ouders van de schrijver. Ze zijn afkomstig uit Turkije en hebben zich in de koekstad Deventer gevestigd. Steevast wordt over de 'koekstad' gesproken. De moeder is een zorgzame, alles slikkende vrouw. Zij houdt het gezin met drie jongens bij elkaar. De vader is een luie zak, een materialistische profiteur en een dronkaard die er vermoedelijk een dubbel leven op na houdt. Met de opvoeding van zijn zoons bemoeit hij zich slechts in negatieve zin. De islam speelt in de familie geen hoofdrol.

In dat milieu groeit Eus op, in een achterbuurt van Deventer. In vliegende vaart beschrijft hij hoe hij als een gevoelig en intelligent kind al snel een handig ettertje wordt dat zich van niets en niemand iets aantrekt, er als puber onbekommerd op los neukt en tenslotte terecht komt in een bende zigeuners die op slinkse wijze grote sommen geld uit winkels weet te bemachtigen. Het verhaal eindigt met arrestatie en veroordeling tot een nogal lichte gevangenisstraf voor de schrijver. In grote lijnen allemaal echt gebeurd.

Hoe komt het dat dit boek in Nederland meteen een bestseller werd en dat Özcan Akyol voor het ene na het andere interview wordt uitgenodigd? Een nieuwe ster aan het Nederlandse literaire firmament? Al lezend begon ik te vermoeden dat er twee redenen zijn. De eerste is dat het voor veel mensen een openbaring is te lezen hoe een gemiddelde Turkse jongen, niet ontvankelijk voor de radicale islam, in Nederland opgroeit. Veel Hollanders vragen zich af wat zich binnen de Turkse minderheid allemaal aan het afspelen is. Welnu, hier wordt een boekje open gedaan.

Eus is een openhartig, direct en, zo lijkt het, eerlijk verhaal. De auteur is niet de persoon om doekjes om de dingen te winden. Het gaat allemaal recht voor zijn raap: zo denken we, zo versieren we, zo spelden we onze medemensen leuke dingen op de mouw en zo spelen we de vermoorde onschuld.

De tweede reden is, naar ik vermoed, nog belangrijker: feest der herkenning. Eus mag dan zijn opgegroeid in een arm Turks gezin, hoe groot is eigenlijk het verschil met een jongen uit een armoedig gemarginaliseerd Nederlands gezin? Beide milieus hebben geen flauw benul hoe kinderen op te voeden. Zij ontvangen hun opvoeding op straat. Als het even tegenzit groeien ze voor galg en rad op. In beide milieus kom je van die handige en vaak ook talentvolle jongens tegen, die het ondanks alle tegenspoed klaar spelen zich op te werken. Met vallen en opstaan komen ze terecht in de handel, de kunst of de politiek. Het feest der herkenning gaat nog een stukje verder. Is het denkbaar dat een boek als Eus in Turkije wordt geschreven en gepubliceerd? Vergeet het maar. Dit is een door en door Nederlands boek, even plomp en platvloers geschreven als de Nederlandse straatcultuur.

Schrijver Özcan Akyol op Curaçao

Schrijver en columnist Özcan Akyol komt op uitnodiging van de Vertegenwoordiging van Nederland in Willemstad naar Aruba en Curaçao. Woensdag 15 oktober geeft hij in La Belle Alliance van het Avila Hotel een lezing over zijn debuutroman Eus en de thema's multiculturaliteit, literatuur en jeugdciminaliteit. Guy Cozijns treedt op als moderator.

De bijeenkomst duurt van 20.00 tot 21.30 uur. De voertaal is Nederlands en de toegang is gratis. Belangstellenden kunnen zich registreren bij Michalery Balentina via tel. 4344302 of mailadres michalery.balentina@vnw.minbzk.nl.

Özcan Akyol (Deventer, 1984) volgde een mavo-opleiding en later een studie Journalistiek. Ook studeerde hij Nederlands, maar dat maakte hij niet af. Naar eigen zeggen maakte hij kennis met literatuur toen hij in de gevangenis zat. Naast zijn literaire werk publiceert hij onder meer in Hard gras, de Vara Gids, Nieuwe Revu, de Volkskrant, Grazia en Playboy, en treedt hij veelvuldig op in actualiteitenprogramma's op de Nederlandse televisie.

Eind oktober 2012 verscheen Okyols debuutroman Eus - een grotendeels autobiografische roman over een jongen met Turkse ouders die opgroeit in een marginaal milieu en het slechte pad opgaat. Het boek trok in Nederland veel aandacht. In het najaar van dit jaar staat Akyols tweede roman 'Turis' op de planning. Turis is de naam van de vader van Eus.

Turkse jongen van de straat

Dit is het niets-verhullende, provocatieve genre wat in de schilderkunst begonnen is met Jan Steen en dat Jan Cremer in de literatuur heeft geïntroduceerd. ‘Ik Jan Cremer’, is ook zo’n verhaal dat insloeg als een bom. Eus is dus een echt Nederlands boek. Welkom Özcan, zegt de Nederlandse lezer, je hoort er helemaal bij, hartstikke tof hoor. Bij ons mag het allemaal (zolang je bij mij de boel maar niet komt leeghalen). We zijn een tolerant volkje. De titel had wat mij betreft best ‘Ik Eus’ mogen luiden.
Nu de inhoud. Het is dus een recht toe recht aan geschreven, informatief verhaal. Over subtiele formuleringen hoeft de lezer het hoofd niet te breken. Vreemd voor een straatjongen zijn de vele oubollige termen die de schrijver gebruikt. Wie noemt een agent nu nog een ‘diender’? Dat doet vermoeden dat hij misschien toch een beetje minder straatjongen is dan hij wil doen geloven. Kan ook zijn dat ik het Deventer-straatjargon niet ken. Van doorzichtige clichés en formuleringen wemelt het: “Nog voor ik de bodem van mijn eerste glas mocht begroeten meldden drie vrouwen zich aan de bar. Ondeugend gekleed en aan de goede kant van de dertig.” Gelukkig dat er zoveel vaart in het boek zit, anders werkt dat slaapverwekkend. Althans bij mij.
Opmerkelijk is dat het hele verhaal vanuit het ene perspectief van de hoofdpersoon is geschreven. Alhoewel er heel wat meisjes de revue passeren, doet de schrijver nergens ook maar de minste moeite om vanuit hun ogen te kijken naar wat zich afspeelt, laat staan zich in hun levenswereld in te leven. In zijn masculiene beleving worden meisjes als nuttige, soms fraaie wegwerpartikelen behandeld. Dat maakt dat de lezer Eus inderdaad als een etter gaat zien. Wellicht is het ook bewust de bedoeling deze onverbloemde egocentriciteit ten toon te spreiden.
Goed, we stappen daar overheen. Zijn er misschien andere mensen in wie hij zich wel verdiept? Nee, datzelfde geldt voor zijn ouders. Ook hun perspectief ontbreekt. Wat zegt hij over zijn moeder als hij haar wat geld gegeven heeft en merkt dat ze best in de gaten heeft dat die euro’s niet kosher zijn? “Voor ze op haar fiets klom, zwaaide ze met tegenzin naar me. Haar arm kwam amper omhoog. Ik keek haar na. Daar ging mijn moeder. Anderhalve meter zekerheid, van liefde en leed en onverbeterlijke stupiditeit.” Nou, dan ben je inderdaad een schaamteloos ettertje.
Nu zijn vader. Die kan hij niet luchten of zien. Toch was het geen gek idee geweest zich af te vragen hoe die vader zo geworden is. Die groeide ook kansloos op en dacht indertijd in Nederland een materialistisch droompje te verwezenlijken. Wat niet lukte. Door zich bewust niet in hem te verdiepen en zelfs totaal met hem te breken, ontneemt de auteur zich de kans om kritisch naar zichzelf te kijken. Oef, dat zou hem dichter bij zijn vader gebracht hebben. Dus waarover gaat dit verhaal? Het mag dan Eus als titel dragen, maar als lezer bekruipt je het gevoel dat het eigenlijk gaat om Eus Turiszoon, met de nadruk op Turis. De etter Eus doet opvallend veel denken aan de etter Turis. Er is een moment dat dit besef een beetje doorbreekt. Dat is als zijn moeder constateert dat hij ‘ontzettend op vader was gaan lijken... ze vreesde dat ik een kopie van hem zou worden’. Hij schrikt natuurlijk maar ontkent het niet. ‘Ik vond dat ze overdreef.’ Daar blijft het bij.
Er zijn meer perspectieven die onderbelicht zijn gebleven. Luister je naar interviews met Özcan Akyol op de televisie of in kranten dan wordt snel duidelijk dat hij veel te zeggen heeft over de aanpassingsproblemen van de Turkse minderheid in Nederland. Uiteraard kampen andere minderheden met soortgelijke problemen (de Antilliaanse minderheid bijvoorbeeld). We kunnen dus veel van hem leren. Hij kan goed denken, maar in zijn boek merk je daar weinig van. Alles draait om doen. Denken komt er niet aan te pas. Ook zou ik wel willen weten hoe het zit met de islam. Welke rol speelt die? Waarom keren sommige Turken hun geloof de rug toe, terwijl anderen juist radicaliseren? Al deze kwesties liggen om de hoek te loeren. Maar hij loopt er met een grote boog omheen. Het gevolg daarvan is dat het boek gespeend is van reflectie.

Laten we het boek nemen voor wat het is: een nogal eendimensionale expressie van een opgroeiende egocentrische Turkse jongen in een gemarginaliseerd milieu. Voor opvoeders, onderwijzers, sociaal werkers, ondernemers en politici liggen de leermomenten voor het oprapen. Zorg dat talent ruimte krijgt! Maar het zou schelen als dat talent enige zelfreflectie beoefent. Dat zou super zijn. Wellicht dat Özcan Akyol ons daarmee in een volgende roman gaat verrassen.

Ars Poëtica.

Simpson Bay

Achter de opaalgroene heuvels van Simpson Bay
zakt de tropenzon met gebalde vuist.
Vissers met knokkelige vingers varen binnen
met hun oogst van schitterend zilver.
De fluwelen wind streelt
en fluistert mij toe: “Ik ben Shéhérazade”.
De dichter haalt zijn netten op.
Het zijn twee-en-vijftig spartelende gedichten.

Uit: Serenade voor mijn Shéhérazade
Walter Palm

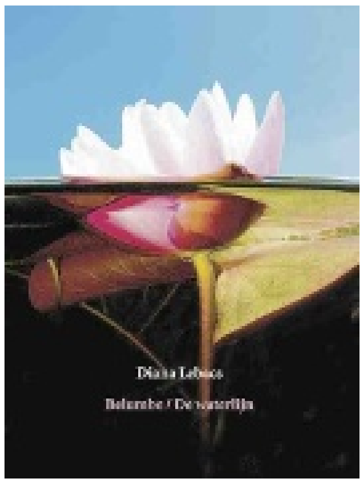
Letra

Curaçaose auteurs

Uitgeverij ‘In de Knipscheer’ vraagt aandacht voor twee nieuwe poëziebundels van Curaçaose auteurs. Een uitvoerige recensie in de Ñapa volgt later.

Diana Lebacs

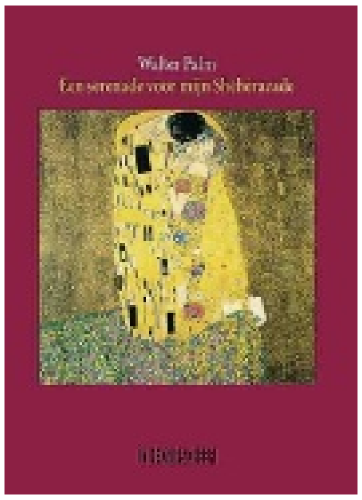
Van de hand van Diana Lebacs verscheen: Belumbe / De waterlijn
Deze tweetalige gedichtenbundel (Nederlands-Papiaments) is haar poëziedebuut. De gedichten zijn oorspronkelijk geschreven in het Nederlands en door de auteur vertaald in het Papiaments. Gaat deze poëzie over splinters Curaçaose werkelijkheid? Of mag de liefhebber van gedichten ze zien als één grote beeldspraak? Bijna in parlandostijl, beeldend en soms doordrenkt



van een Marsmaniaanse bezieling, lokt Diana Lebacs de lezer haar taallabyrint binnen. Een poëzie rijk aan contrasten, tegenstellingen en paradoxen. Bedient zij zich het ene moment van spreektaal, het andere moment trekt zij in een dwingend ritme, met herhalingen de aandacht. In bondige versregels geeft zij haar observaties vorm, brengt zij liefde, dood, vrijheid en afscheid op de pagina tot leven. Treedt zij in de eerste cyclus, Onder de waterlijn, naar buiten met intense expressie, in de tweede cyclus, Voorbij de waterlijn, keert zij in, wordt meditatief.

Walter Palm

Walter Palm publiceerde zijn 3e poëziebundel: Serenade voor mijn Shéhérazade. Eerder schreef hij: Met lege handen ging ik slapen, met een gedicht werd ik wakker (2002) en Sierlijke golven krullen van plezier (2009).
De liefde voor en van zijn muze inspireerde Walter Palm tot gedichten die een liefdeswind hem met orkaankracht influisterde. De bundel vormt een ode aan zijn Shéhérazade. Net als de legendarische verhalenvertelster tracht de dichter zijn geliefde een jaar lang te boeien met een lofdicht voor iedere week. Zij heeft zijn ingeslapen bestaan met haar liefde weer tot leven gekust en hij, hij probeert haar blijvend te boeien met betoverende gedichten. Gloedvol, zoals soms de verhalen van Shéhérazade waren. Walter Palm is in 1951 op Curaçao geboren als telg van de bekende Curaçaose muziekfamilie Palm. Op twintigjarige leeftijd debuteerde hij met poëzie in het Antilliaanse literaire tijdschrift ‘Watapana’. In 2001 wordt hij mede voor zijn literaire werk benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje Nassau. In 2005 wordt hij opgenomen in de prestigieuze ‘Spiegel van de moderne Nederlandse en Vlaamse dichtkunst’, de literaire eregalerij van alle belangrijke moderne Nederlandstalige dichters.



Ervaringsdeskundige Chantal Cooper schrijft kinderboek

'Kinderen met sikkelcelziekte zijn geen porseleinen poppetjes'

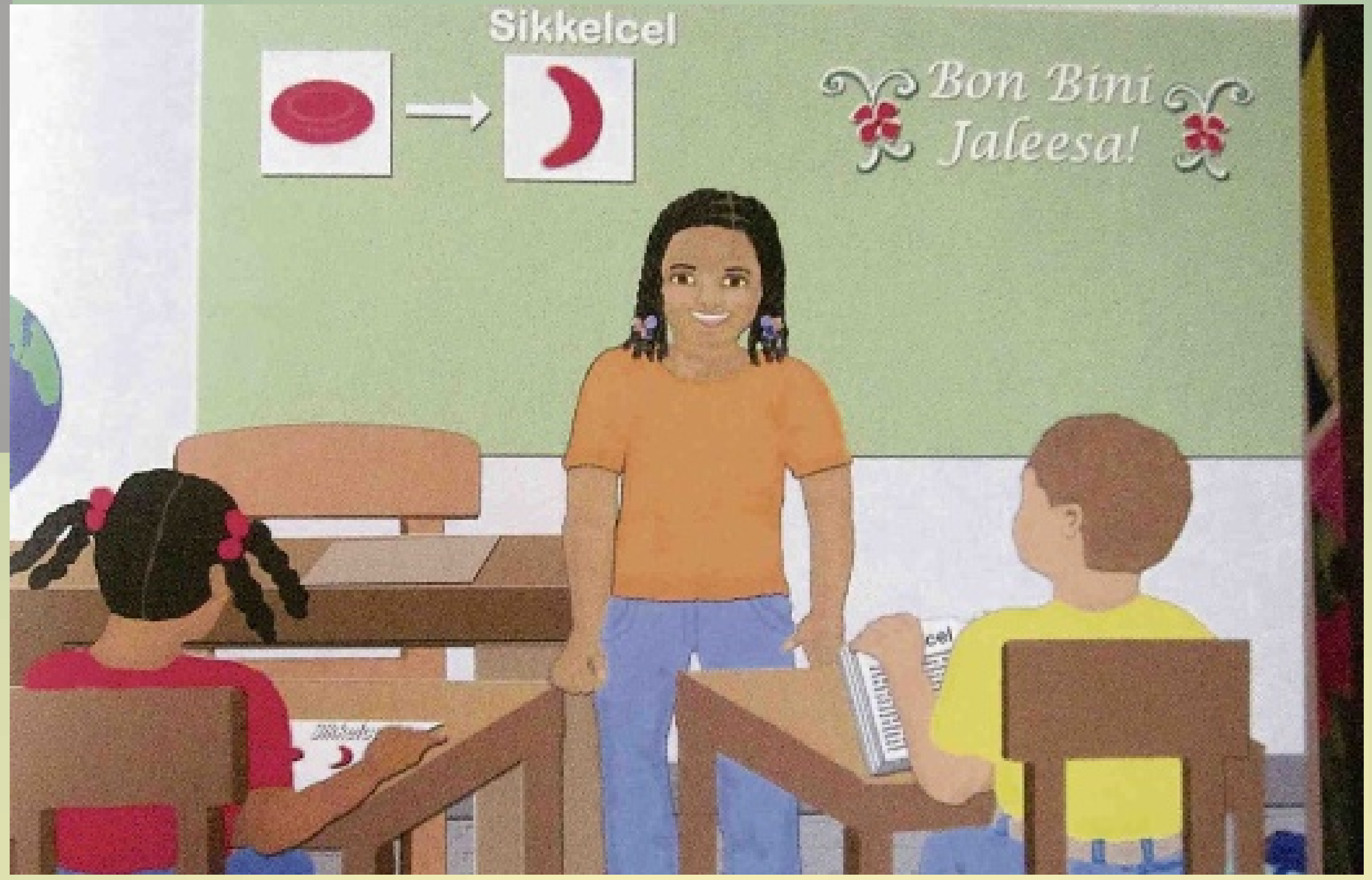
Hevige pijnaanvallen, waar nog geen medicijn tegen is, komen voor bij mensen die lijden aan sikkelcelziekte. De uit Afrika afkomstige ziekte treft vooral de negroïde bevolking van de Cariben. Om bekendheid te krijgen voor sikkelcelziekte schreef Chantal Cooper er een kinderboek over, Dubbel feest dat vandaag wordt aangeboden aan de Curaçaose kinderen die drager zijn van deze ziekte. Ook sprak Mineke de Vries met dokter Muskiet, als kinderarts verbonden aan het Sehos, het St. Elisabeth Hospitaal.

Tekst en foto's: **Mineke de Vries**

In het Kura Hulanda Hotel wordt Dubbel feest vandaag door de schrijfster overhandigd aan minister Irene Dick en cadeau gedaan aan 30 kinderen tussen de zeven en negen jaar die sikkelcelziekte hebben. Ook sponsors, kinderartsen, de bibliotheek, patiëntenvereniging OSCAR (Organization for Sicklecell Anaemia Relief) en de mensen van de sikkelcel-poli ontvangen het boek.

Tevens wil Cooper het aanbieden aan de basisscholen op het eiland in de hoop dat ze het opnemen in hun lessenpakket, zodat leerkrachten en klasgenoten weten wat er gebeurt als een kind een aanval krijgt. Want dat is Coopers doel: meer bekendheid genereren en misverstanden uit de wereld helpen onder bevolking én patiënten zelf. "Ik weet hoe belangrijk het is een normaal leven te leiden. Ik wil kinderen meegeven dat dat kan, of dat ze er in elk geval naar moeten streven." Omdat de ziekte zich meestal op zeer jonge leeftijd openbaart, koos Cooper ervoor er een kinderboek over te schrijven.

Ook voor de ouders van de patiëntjes heeft Cooper een boodschap. "Het is essentieel voor kinderen hoe ouders erop reageren. Ik zie nu pas hoe wezenlijk de rol van mijn moeder was. Ze was lief en zorgzaam als ik een aanval had, vertroetelde me dan, maar het leven ging daarna gewoon verder. Dat gun ik elk kind." Ze pleit ervoor dat deze kinderen niet als 'porseleinen poppetjes' worden behandeld. "Vaak zie je dat ouders ze beschermen, dat ze nergens aan mogen meedoen, uit angst voor een aanval. Ik wil benadrukken dat je een ziekte hebt, maar niet bent. Ook al kan de weg wegens schooluitval langer zijn, het is net als ieder ander mogelijk je plaats in de maatschappij te vinden."



Een plaatje uit het boek Dubbel feest.

Chantal Cooper met het boek dat ze vandaag aanbiedt aan de kinderen op Curaçao met sikkelcelziekte, de ziekte die ze zelf ook heeft.

Sikkelcelziekte

Wat is sikkelcelziekte? Patiënten met deze ziekte hebben een genetische afwijking aan de rode bloedlichaampjes, die in plaats van de 'normale' ronde vorm de vorm van een sikkel aannemen. De cellen zijn daardoor erg fragiel en hebben bovendien een zes keer kortere levensduur dan normale rode cellen. Dat betekent dat de patiënt eigenlijk altijd bloedarmoede heeft. Behalve het feit dat de bloedlichaampjes slecht functioneren, stromen ze ook niet gemakkelijk door de bloedvaten. Het gevaar ligt op de loer dat de bloedlichaampjes door hun sikkelvorm in elkaar haken, gaan klonteren en voor verstopping in de bloedvaten zorgen, met alle gevolgen van dien.

Deze vaatafsluitingen kunnen acute pijnklachten veroorzaken (sikkelcelaanval). Zo'n aanval - crise - duurt een paar uur tot enkele dagen, de patiënt kan heftige bot- of buikpijnen krijgen en soms pijn op de borst. Het zuurstoftekort kan op den duur blijvende orgaanschade veroorzaken, met name aan lever, milt, longen, hart, botten, hersenen, nieren en ogen. Directe aanleidingen voor een aanval, het sikkelen, kunnen temperatuurschommelingen, ontstekingen, inspanning, uitdroging of kou zijn. Tevens kan een tekort aan zuurstof door bergbeklimmen of vliegen in een toestel zonder drukcabine een aanval oproepen.

Levensverwachting

Vroeger werden mensen met deze ziekte niet oud. Dokter Muskiet, kinderarts in het Sehos: "In de afgelopen decennia is de levensverwachting in de westerse wereld aanzienlijk verbeterd, vooral door tijdig anticiperen op veel voorkomende problemen, die we met regelmatige follow up en screening van pasgeborenen in een vroeg stadium kunnen aanpakken." Er zijn geen medicijnen ter genezing, de behandeling bestaat uit het snel toedienen van veel vocht en pijnstilling. Chantal Cooper: "Je probeert eerst thuis met pijnstillers een aanval te onderdrukken, lukt dat niet ga je naar het ziekenhuis."

Hoewel de ziekte in 1910 voor het eerst werd beschreven is nog geen afdoende therapie beschikbaar. Muskiet: "Wel is er veel wetenschappelijke belangstelling. Er werden op Curaçao zeker zeven proefschriften aan gewijd evenals tientallen publicaties. Onze patiëntjes en hun ouders hebben hieraan altijd enthousiast meegewerkt." Als afdoende behandeling ligt een beenmergtransplantatie het meest voor de hand, omdat 'de fout' in het DNA zit. "Dit is in de praktijk al mogelijk. Het is echter niet eenvoudig, zeer kostbaar en riskant, zelfs met een geschikte donor", aldus Muskiet. "Totdat een adequate therapie is gevonden proberen we patiënten in goede conditie te houden zodat ze zoveel mogelijk van een normaal leven kunnen genieten." De afweer tegen infecties wordt verbeterd door extra vaccinaties en extra vitaminen (foliumzuur) voor een optimale bloedaanmaak. Ook worden leefregels voorgeschreven zoals ruim voldoende drinken, niet in koud water zwemmen en direct medische hulp inroepen bij koorts of als pijnmedicatie onvoldoende werkt. "Daarbij moet goede voorlichting dreigende complicaties zoveel mogelijk voorkomen."

Sikkelcel-poli

Op de sikkelcel-poli in het Sehos zijn honderd kinderen met deze ziekte geregistreerd. Cooper: "Erg belangrijk die poli, omdat je met een aanval meteen geholpen moet worden en niet uren hoeft te wachten. Zo beperk je mogelijk blijvende schade." Kinderarts Muskiet ziet kinderen van nul tot zeventien, daarna stromen ze door naar de polikliniek van internist-hematoloog dokter Schnog. Muskiet: "In de afgelopen drie jaar moesten 15 tot 24 kinderen per jaar worden opgenomen met een pijncrise van wie enkelen meerdere keren, we hadden 20 tot 33 opnames per jaar. Wat bij zo'n pijncrise gebeurt, is dat de micro-circulatie van de botten in handen en voeten (bij jonge kinderen) of de armen en benen, buik en ruggenwervels (bij oudere kinderen) verstopt raakt, waardoor zelfs stukjes bot kunnen afsterven, buitengewoon pijnlijk." Complicaties bij sikkelcelziekte kunnen levensbedreigend zijn. "Een infectie met dengue tijdens de epidemie in 2010-2011 werd twee patiënten fataal doordat gelijktijdig verschillende organen uitvielen. Ook bij afsluiting van long- en hersenvaten en ernstige infecties kan aanzienlijke schade optreden. Gelukkig overlijden op Curaçao weinig kinderen aan de complicaties."

Per jaar komen er twee tot drie nieuwe patiënten bij op dr. Muskiets poli. Deze worden direct na de geboorte via navelstrengbloed-screening geïdentificeerd en om de drie maanden poliklinisch gevolgd.

In totaal zijn er op Curaçao 7500 dragers van het sikkelcelgen en 250 mensen die de ziekte hebben, onder wie dus honderd kinderen tot zeventien jaar.

Muskiet: "Omdat de ziekte erfelijk is, zijn we sterk gericht op preventie. Als beide ouders drager zijn, is het risico op een kind met sikkelcelziekte één op vier. We raden deze ouders aan geen groot gezin te stichten." Overigens, heeft één ouder de ziekte, zijn alle kinderen drager; en één ouder met sikkelcelziekte en één drager betekent voor het kind een kans van vijftig procent op het krijgen van de ziekte of drager te zijn.

Ontstaan van de ziekte

De genetische mutatie in de bloedstamcellen, die ten grondslag ligt aan de ziekte, stamt uit Afrika, waar vandaan deze zich verspreidde over de wereld. In gebieden namelijk waar malaria endemisch voorkomt is de drager van het sikkelgen minder gevoelig voor de ernstige gevolgen van malaria en heeft zodoende betere overlevingskansen. Met de slaventransporten vanuit West-Afrika kwam ook het sikkelgen mee naar de Cariben. Generatie op generatie wordt het gen doorgegeven en inmiddels lijden wereldwijd drie miljoen mensen aan deze sikkelcelziekte.

Zwemmen

Chantal Cooper, wiens beide Surinaamse ouders drager zijn, kreeg haar eerste aanval toen ze zes was. "We waren op vakantie in Suriname. Ik had overdag gezwommen en werd 's nachts gillend van de pijn wakker, had een opgezet lichaam, koorts en pijn. We gingen met spoed naar de eerste hulp, waar een arts gelukkig wist van sikkelcelziekte, hij herkende het meteen." Gedurende haar hele jeugd had ze aanvallen, vooral na het zwemmen. "Zwemles betekende negen van de tien keer een aanval, veroorzaakt door het verschil in temperatuur tussen het water en daarbuiten." Maar ook toen ze later galstenen kreeg - waarop sikkelcelpatiënten een verhoogd risico hebben - was dat aanleiding voor heftige aanvallen met ziekenhuisopnames.

Het gezin Cooper verhuisde op Chantals zevende van Nederland naar Suriname. Na moeizame jaren vanwege haar ziekte kwam Cooper op haar negentiende terug om haar droom waar te maken: ze volgde de lerarenopleiding Engels. "Maar ik wist dat ik niet in Nederland zou blijven, het klimaat is te koud en te schommelend voor een sikkelcelpatiënt - ik draag altijd maillots onder mijn kleding! - dus ik ging al gauw stage lopen op het toenmalige Peter Stuyvesant College. Ik kende Curaçao van vakanties en er woont veel familie, mijn moeder is daar geboren. "Ik kon zo uitproberen of de combinatie wonen en werken daar beviel." Na haar studie solliciteerde ze bij verschillende schoolbesturen op Curaçao en ging na een jaar op het Andreas College lesgeven op het Maria College waar ze van 1998 tot 2008 werkte. Ook hielp ze in 1999 Magali Jacoba met het opzetten van de Curaçaose afdeling van patiëntenvereniging OSCAR en was enkele jaren secretaris. Inmiddels had ze een zoontje geadopteerd uit Suriname en met haar ziekte ging het een stuk beter, tot ze borstkanker kreeg, wat aanleiding werd terug naar Nederland te verhuizen.

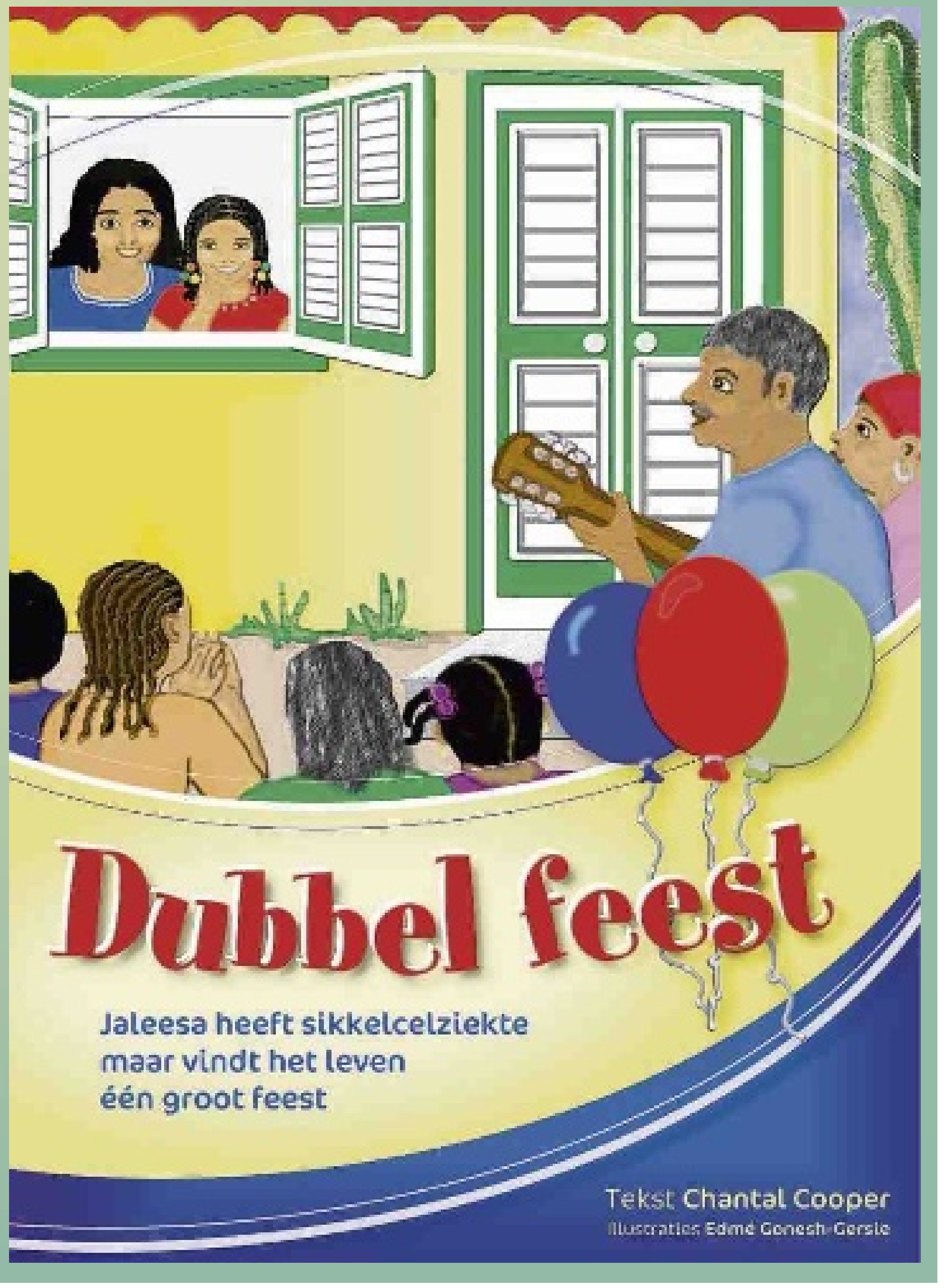
"Mijn arts stuurde mij naar Nederland voor onderzoek omdat met de destijds aanwezige apparatuur op Curaçao de hoofdtumor niet kon worden gelokaliseerd." In Nederland werd een ernstige vorm van borstkanker vastgesteld, die direct behandeld werd. Tijdens de chemotherapie echter veroorzaakten de sikkelcellen 75 procent gehoorverlies en zorgden voor levensbedreigende complicaties. Omdat Curaçao de controles niet kon doen, moest ze naar Venezuela en Colombia. "Veel vliegen is niet bevorderlijk voor iemand met sikkelcelziekte, maar mijn fysieke toestand liet het ook niet toe." Beter dus om in Nederland te blijven. Ondanks dat de oncoloog dat uitlegde aan de zorgverzekeraar, wilde die laatste geen individuele gevallen bekijken en liet haar terugkomen naar Curaçao. "Ik deed dat, maar uitsluitend om alles wat me lief was op te zeggen en in te pakken." Ze zette haar behandeling tegen kanker voort in Nederland, maar levert daarmee het betere klimaat voor de sikkelcelziekte in. In haar huis in Amsterdam branden kaarsjes bij de foto van haar overleden moeder, haar steun en toeverlaat tijdens haar ziekte. Zelf een liefdevolle zorgzame moeder doet ze wat mogelijk is om zinvol te leven voor anderen.

"Buiten de aanvallen kun je redelijk gewoon leven, maar ik merk dat ik minder dan gemiddelde energie heb. Ook naarmate je ouder wordt, krijg je meer last. Ik kan niet meer joggen, me niet goed inspannen. Zwakke plekken worden steeds zwakker. Zo zie je bij mensen soms botinfarcten steeds op dezelfde plek terugkomen, waardoor die plek in de loop der jaren verzwakt en ze bijvoorbeeld een nieuwe heup moeten."

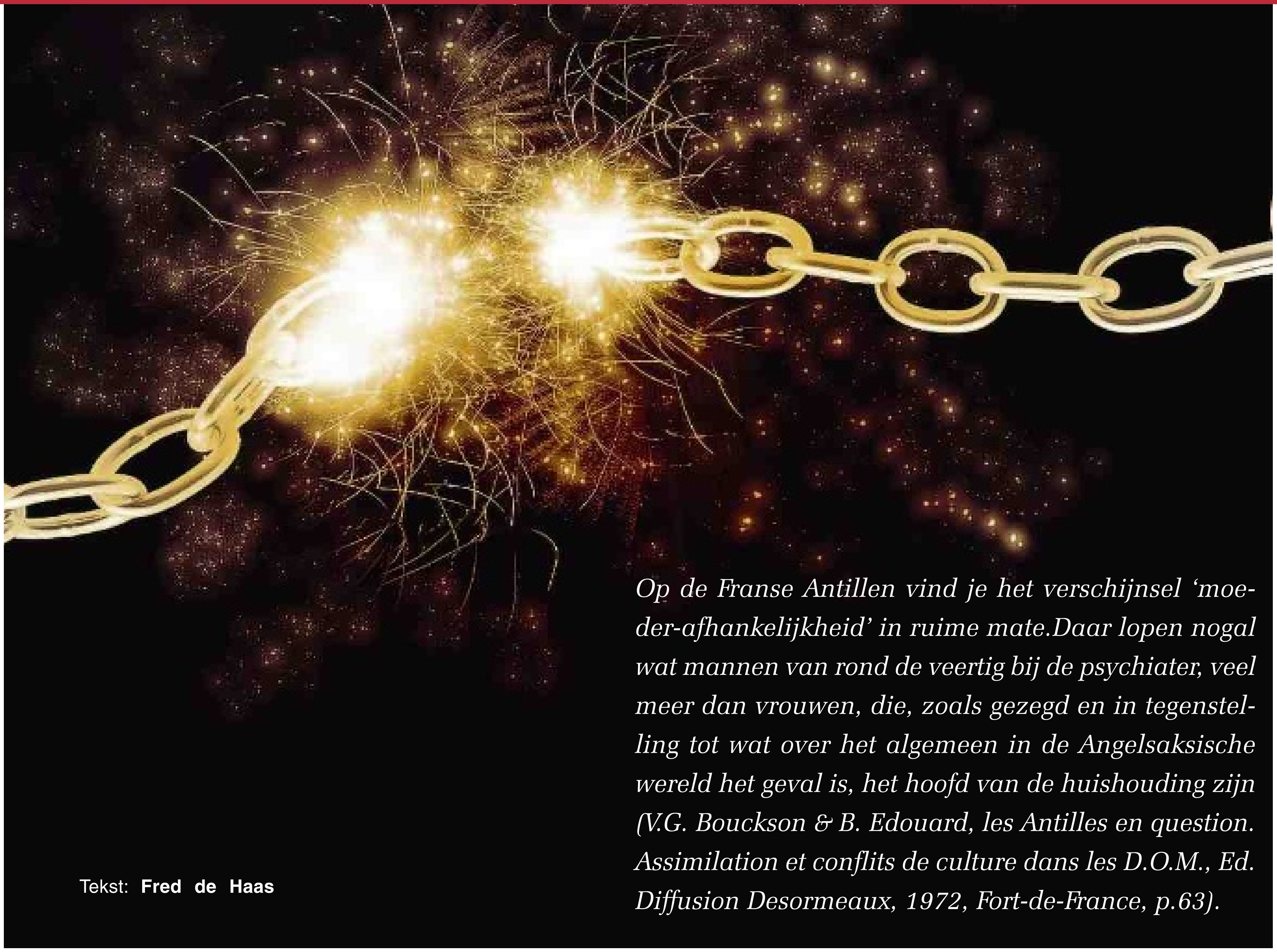
"Momenteel heeft Cooper acupunctuur, die haar aanzienlijke verlichting biedt. Met de energie die ze heeft, schreef ze haar boek, een bemoediging voor kinderen zoals zij was.

Dubbel feest, het verhaal in het Nederlands en Papiaments van Jaleesa die tijdens haar verjaardagspartijtje een crise krijgt. Het boek, uitgegeven bij CaribPublishing met voorwoord van dokter Muskiet, kwam tot stand door sponsoring van het Curaçaose bedrijfsleven, banken en serviceclubs (Kiwanis). Een beperkte oplage is te koop via boekhandels en CaribPublishing.

Hoe dan ook is het vandaag feest, als Chantal Cooper de sikkelcelpatiëntjes haar boek cadeau doet.



Tula's droom (slot)



Op de Franse Antillen vind je het verschijnsel 'moeder-afhankelijkheid' in ruime mate.Daar lopen nogal wat mannen van rond de veertig bij de psychiater, veel meer dan vrouwen, die, zoals gezegd en in tegenstelling tot wat over het algemeen in de Angelsaksische wereld het geval is, het hoofd van de huishouding zijn (V.G. Bouckson & B. Edouard, les Antilles en question. Assimilation et conflits de culture dans les D.O.M., Ed. Diffusion Desormeaux, 1972, Fort-de-France, p.63).

Tekst: **Fred de Haas**

De meeste mannen die psychiatrische hulp nodig hebben, zijn mannen die lijden onder het verlies of de afwezigheid van een moeder of vrouw die voor hen zorgt. Er wordt dan vaak troost gezocht in de drank. Sommige psychiaters vertellen dat ze menigmaal een alcoholist hebben horen verzuchten: 'mwen pa mi manman ancô' (ik heb geen moeder meer).

Overigens houden die mannen als ze ouder worden zich vaak bezig met de kleinkinderen. Ze hoeven dan geen verantwoordelijkheid meer te dragen of een land op te bouwen…
In hun verschijningsvorm zijn de in mijn vorige bijdrage genoemde factoren - gemeenschap, geloof, familie - typische producten van de koloniale tijd.

Het is niet overdreven om te stellen dat de 'goeie, ouwe koloniale tijd' op Curaçao voorbij is. Er wordt nog wel vaak geklaagd vanuit een bepaalde politieke hoek dat Nederland nog wel een stempel drukt, maar niemand kan ontkennen - en dat doet men over het algemeen ook niet - dat veel van wat er niet goed gaat te wijten is aan de mentaliteit van veel Curaçaoënaars en aan de incompetentie van de autonome regering.
In vergelijking met Curaçao en Aruba zijn eilanden als Martinique en Guadeloupe een stuk minder autonoom. Die eilanden zijn immers Franse departementen en regio's.
Dat is een reden waarom velen zich, paradoxaal genoeg, mentaal van Frankrijk hebben afgewend en nog intensiever zoeken naar genoegdoening voor het Franse 'criminele' slavenhandelsverleden.
Net als de terechte eis tot genoegdoening van de meeste bewoners van Martinique en Guadeloupe is het van belang dat er voor Curaçao - en in meerdere of mindere mate voor de andere voormalige Nederlandse Antillen - ook een ruiterlijke erkenning komt van het infame en traumatiserende karakter van de vroegere slavernij, dat er gerechtigheid geschiedt door het aanbieden van gemeende excuses, zodat er tenslotte een blijvende verzoening tot stand kan komen. In plaats van 'herstelbetalingen' zou er een vorm van genereuze, altruïstische hulp geboden moeten worden op cruciale gebieden als veiligheid, gezondheid en onderwijs.
Aan de andere kant mag van serieuze Creoolse politieke partijen worden verwacht dat ze een visie ontwikkelen die het land vooruithelpt en dat die visie breed wordt uitgelegd en uitgedragen aan het 'gewone volk'. Het helpt niet om een visie uit te dragen achter een biertje op de porch. Nee, men zal de 'bario's' in moeten, kortom, moeite moeten doen. En 'moeite' is vaak geen populair woord.
Op het gebied van de erkenning van het feit dat de slavernij en de slavenhandel kwetsend was en traumatiserend heeft gewerkt heeft Frankrijk indertijd het voortouw genomen door op 21 mei 2001 de Wet 2001-434 af te kondigen die de slavenhandel en de slavernij als een 'misdaad tegen de menselijkheid' bestempelde. Dat is de Wet Taubira geweest, zo genoemd naar de (zwarte) initiatiefneemster uit Frans Guyana, Christiane Taubira, de huidige minister van Justitie van Frankrijk. Frankrijk herdenkt sindsdien op 10 mei, de dag waarop de wet werd aangenomen, de 'slavenhandel, de slavernij en de afschaffing hiervan'.
Aan wetten waaraan geen consequenties zijn verbonden, heb je natuurlijk weinig.
Het is daarom uitstekend dat er in Frankrijk tenminste twee wetten zijn die sancties met zich meebrengen. Dat is de Wet Gaysot van 13 juli 1990 die elke uiting/handeling van racisme, antisemitisme of xenophobie onderdrukt en de Wet Taubira die gericht is tegen de ontkenning van de slavernij. Als ondersteuning van die wet moet op de Franse scholen sinds 2011/12 onderwijs worden gegeven over die periode van de geschiedenis.
Het is echter onmogelijk om met die wetten in de hand gerichte

straffen uit te delen. Het blijft mogelijk om je positief of luchtig uit te laten over de slavernij zonder dat de autoriteiten hier iets tegen ondernemen, omdat die wetten geen deel uitmaken van de Grondwet.
Om aan het gevoel van rechtvaardigheid van de zwarte Caribische mens tegemoet te komen moet de Staat zich eenvoudig schuldig verklaren aan de fouten die zijn begaan in het verleden.
Evenals op de Franse Cariben is er op Curaçao nog steeds sprake van psychologische schade vanwege de koloniale en postkoloniale geschiedenis. Dat blijkt onder meer uit wat je soms kan opmaken uit de woorden van leiders en leden van politieke partijen en ook uit de emoties die opwellen uit de groep Antilliaanse migranten in Nederland naar aanleiding van de slavernijgeschiedenis. Maar die bevolkingsgroep is zo klein dat ze nauwelijks in staat is om de belangstelling van de Nederlanders op te wekken. Het was daarom - onbedoeld - een goed geslaagde publiciteitsstunt om een aanval op 'Zwarte Piet' te openen. Voor de bewustwording van veel Nederlanders heeft dit initiatief geen kwaad gekund, ook al heeft Zwarte Piet niets, maar dan ook helemaal niets met de slavernij te maken. Ik denk dat we er wel voor moeten oppassen dat de Sinterklaasdagen niet onze eigen Nederlandse 'Semana Santa' worden, compleet met gekerm en gesleep van kettingen...
Hoe dan ook, Nederlanders en Antillianen delen - voor een deel - dezelfde geschiedenis. Alleen was de zwarte mens het slachtoffer en de blanke de dader.

Herdenkingen

Herdenken heeft zin als middel om de mensen bewust te maken van de geschiedenis. En het zou zodanig moeten worden georganiseerd dat zowel in Nederland als op Curaçao grote groepen blanke Nederlanders bij zo'n herdenking aanwezig zouden kunnen zijn. Niet alleen de 'gekleurde' organisaties en de paar officiële personen die er altijd beroepshalve bij zijn. Ook het - overigens voortreffelijke - Metropoolorkest hoeft geen acte de présence te geven.
Het is belangrijk dat zo'n herdenking plechtig verloopt en geen folkloristisch feestje wordt. Laat herdenken niet alleen maar een symbolische handeling zijn die in de strategie van een regering past, maar een handeling die een daadwerkelijke betrokkenheid uitstraalt. Zowel op Curaçao als in Nederland is men ook op de goede weg met de jaarlijkse Tula-herdenking die buiten het officiële circuit valt.

Verzoening

Wat zou er moeten gebeuren om het - latente - psychische gevoel van minderwaardigheid en uitsluiting dat nog bij menige zwarte of gekleurde mens leeft in voldoende mate te laten verdwijnen?
Die vraag is gemakkelijker gesteld dan het antwoord gegeven.
Je kan degenen die verantwoordelijk waren voor de slavenhandel niet meer voor de rechter brengen. Je kan echter wel van de vertegenwoordigers van het 'schuldige' volk vragen om adequate actie te ondernemen en een poging te doen om de vicieuze cirkel van de straffeloosheid te doorbreken.
Zoiets kan alleen als de vertegenwoordigers van de vroegere slachtoffers en de vertegenwoordigers van de vroegere daders samenwerken met als enig doel op den duur een blijvende verzoening tot stand te brengen.
Dat betekent dat de 'daders' niet alleen spijt uitdrukken voor het toegebrachte leed maar ook excuses aanbieden aan de 'slachtoffers'.
En als de 'slachtoffers' psychisch vrij willen worden dan spreekt het vanzelf dat ze ook in staat zullen moeten zijn om te 'vergeven'.

'Sinistrose'

Dit gezegd hebbende blijft het oppassen voor slachtoffers die lijden aan sinistrose, een term die honderd jaar geleden is gesmeed door de 19e eeuwse Franse neuroloog Edouard Brissaud. Met deze term worden mensen bedoeld die hun leed sterk overdrijven in de hoop een maximale compensatie te kunnen binnenhalen voor minimaal ondervonden leed.
In dit verband heeft een aantal zwarte Surinaamse en Antilliaanse vrienden mij gelukkig verzekerd dat ze totaal geen last hebben van de gevolgen van de voormalige slavernij. Die vrienden zitten dus buiten het sinistrose-spectrum. Over hen hoeven we ons dan ook geen zorgen te maken.
Bovenstaande geldt dus alleen voor mensen die oprecht gebukt gaan onder het verleden en met de gevolgen hiervan regelmatig worden geconfronteerd.
Voor deze mensen is het nodig dat het tot de Nederlandse samenleving doordringt wat hun Hollandse voorouders in het verleden voor leed hebben aangericht en wat de beweegredenen zijn van degenen die deze 'misdaad tegen de menselijkheid' hebben begaan.
Daarom moet Nederland haar rol als onderdrukker erkennen, de gevolgen van haar daden als slavenhandelaar inzien en de vertegenwoordigers van de vroegere slachtoffers om vergiffenis vragen. Surinamers en Antillianen moeten op hun beurt uit een mogelijke slachtofferrol kruipen, ophouden met het claimen van een mogelijke schadevergoeding, de oprecht gemeende excuses aanvaarden en vergiffenis schenken. Pas dán kan verzoening een feit worden.
Om dit mogelijk te maken zou er een soort 'verzoeningscommissie' in het leven moeten worden geroepen die publiekelijk de volle verantwoordelijkheid neemt voor onze gedeelde geschiedenis om voor altijd die zwarte bladzij te kunnen omslaan zonder deze overigens ooit te vergeten.
Ik ben ervan overtuigd dat het Tula's droom zou zijn dat een dergelijke ceremonie plaatsvindt op het Fortplein in Willemstad, Curaçao. Excuses zouden bij voorkeur moeten worden aangeboden aan een geselecteerde groep eenvoudige zwarte vissers uit Westpunt en/of aan arbeiders van het Curaçaose platteland die hun uit Afrika gedeporteerde voorouders bij die gelegenheid zouden vertegenwoordigen. Excuses zouden echter niet moeten worden aangeboden aan vertegenwoordigers van een Curaçaose regering. Een regering zou slechts de eervolle taak moeten aanvaarden om zo'n belangrijke gebeurtenis te faciliteren.
Namens de Nederlandse regering en het Nederlandse volk zou bij voorkeur de premier van Nederland oprechte excuses voor het slavernijverleden moeten aanbieden, het liefst vergezeld van de burgemeester van Amsterdam.
Zo'n proces vraagt om een lange voorbereiding waarin de geest van de mensen rijp zou moeten worden gemaakt voor zo'n belangrijke, diep ingrijpende ceremonie.

Het vergt moed om de droom van Tula waar te maken.

Tijdens het jaarlijkse Keti Koti festival, 2012 Amsterdam.

Zelf een 'Cayman Fund' opzetten

Zelf een 'Cayman Fund' opzetten en beheren kan nu iedereen die belangstelling heeft voor financiële 'offshore-fondsen'. Gordon Casey schreef een boek, in gemakkelijke taal, waarin hij stap voor stap en met ruim 70 afbeeldingen geïnteresseerden in financiële 'fondsen' op weg helpt. "Er bestonden al boeken over deze materie, maar die zijn allemaal veel te ingewikkeld en langdradig. Er is veel te veel tekst nodig om over te brengen wat men wil zeggen. Dit boek is niet moeilijk leesbaar", aldus de auteur.

Tekst: **Judice Ledeboer** Foto: **Ken Wong**

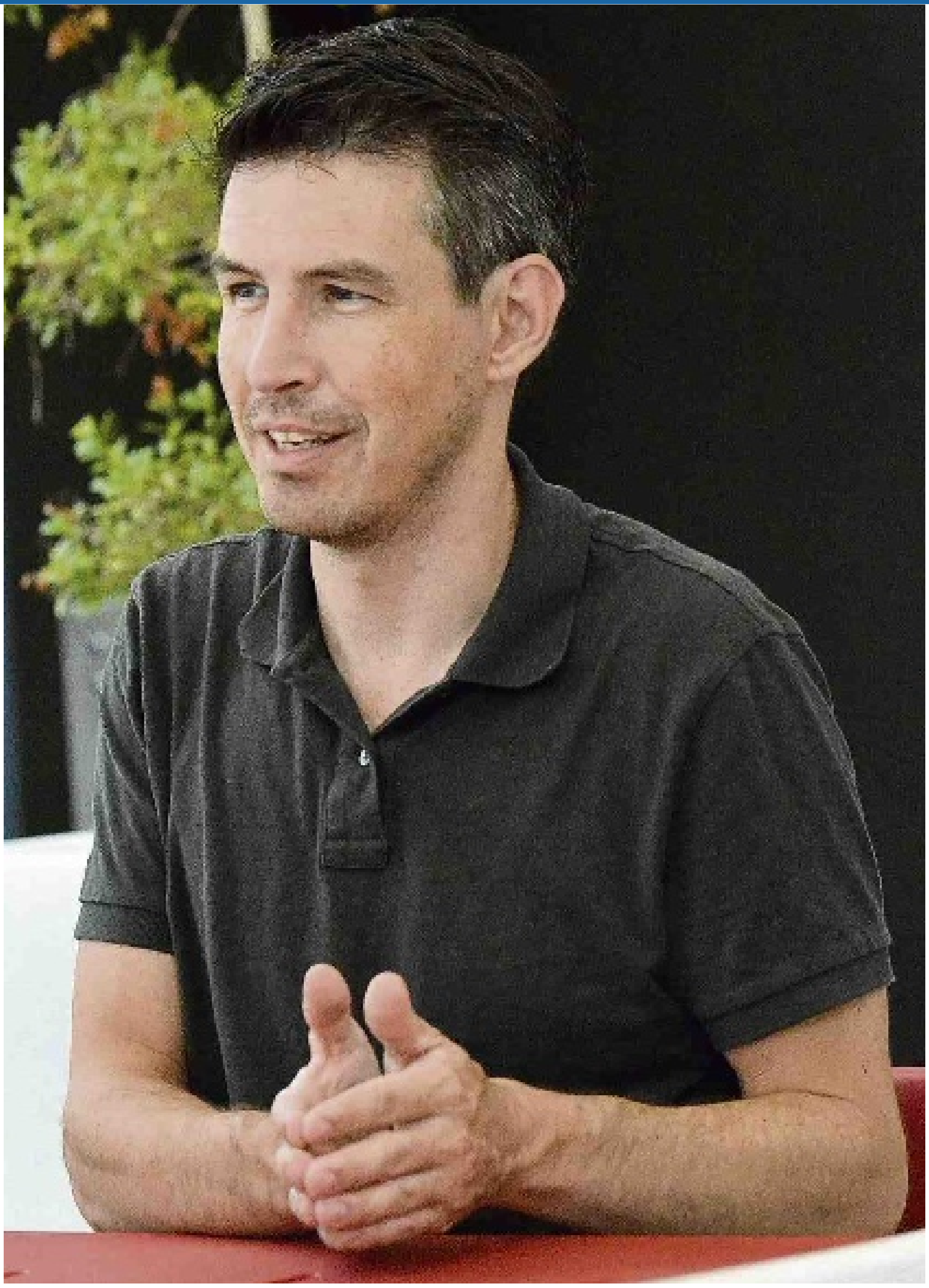
Casey woont al 14 jaar op Curaçao. Hij groeide op in diverse landen in Afrika, Ierland, het Midden-Oosten en Canada, en studeerde in Zuid-Afrika. Via Londen belandde hij op Curaçao toen hij door Citco gevraagd werd om op het eiland te gaan werken. Nu heeft hij zijn eigen bedrijf en is hij directeur van Front Shore NV. Onlangs besloot hij een boek te schrijven over het opzetten van een eigen fonds, dat niet alleen gemakkelijk te lezen zou zijn, maar ook nog eens voor iedereen te begrijpen is. Zijn boek 'The Caymen Edge - How to set up a Fund in Cayman' is onlangs gepubliceerd en is via Amazon.com verkrijgbaar.
Waarom een boek schrijven over waar alle geheimen voor het zelf opzetten van een hedge fund openbaar worden? Casey vindt dat de tijd daar rijp voor is. Hij merkt hoe langer hoe vaker dat mensen zelf fondsen willen opzetten en dat ook doen, maar helaas gaat dat niet altijd goed. "Er gaat veel tijd, energie en geld verloren als je niet de juiste weg bewandelt. Het is net zoals het bouwen van een huis. Je wilt een huis, je ziet het voor je en je denkt dat je dat zelf kan bouwen. Je hebt echter een architect nodig en iemand die verstand heeft van bouwen. Als je die stappen overslaat lukt het je niet. Dat is ook zo met het zelf opzetten van een hedge-fonds. Vandaar dit boek. Dat ik heb geschreven over het opzetten van een Cayman Fund is omdat daar tegenwoordig de meeste vraag naar is."
Het marktaandeel in offshore-fondsen wordt gewoonlijk gemeten door het aantal fondsen of activa die een fonds onder beheer heeft, welke rechtsgebieden geacht worden 'offshore' te zijn en welke soorten instellingen voor collectieve belegging zijn opgenomen. Met betrekking tot hedge-fondsen heeft Cayman tegenwoordig een groot aandeel in de markt en is het zelfs wereldleider in deze sector. Dan volgen Luxemburg, Ierland, de British Virgin Islands (BVI), Bermuda en Malta.

Het opzetten van een offshore-fonds bestaat uit een bepaald proces. Offshore-bedrijven zorgen voor alles met betrekking tot de invoering van een offshore-fondsstructuur met volledig en transparant toezicht op het project, maar men kan het ook zelf doen. Casey ziet daar geen concurrentie voor de offshore-industrie in. Het is juist goed als mensen het zelf doen. Niet alleen het opzetten, maar ook het beheren, het uitbreiden en wijzigen van fondsen komen uitgebreid aan bod in het boek. Volgens Casey was er al langer vraag naar meer simpele informatie over het opzetten van een eigen fonds.

"Er zijn drie soorten mensen die hedge-fondsen opzetten. De eerste groep bestaat uit grote investeringskantoren, specialisten die onder meer vanwege de IT-voordelen grootschalig investeren en grotere privéfondsen. De tweede groep is de groep die heel prijsbewust is. Dat zijn dikwijls jonge klanten. Ze betalen vaak met eigen geld. Zij snappen niet dat het duurder is als ze alles zelf doen, mits ze de juiste stappen nemen. De derde groep is de groep die denkt alles zelf te kunnen doen. Deze groep vraagt geen advies. En na een tijdje, met het stoppen van veel energie in het zelf opzetten van een fonds en verlies van geld komen ze uiteindelijk toch bij ons.

Voor elke groep geeft dit boek alle informatie die zij nodig heeft.
Casey besloot dit boek te schrijven toen hij zelf merkte dat het opzetten van een eigen fonds al door veel mensen gedaan werd en dat er eigenlijk geen goed proces voor het opzetten van een fonds bekend was. Hij begon met het maken van checklijsten. “Op zich is het niet moeilijk, maar het is ingewikkeld en neemt tijd. Mensen willen zo efficiënt mogelijk een fonds opzetten en in de financiële wereld geldt ‘time is money’. Men wil dan ook zo snel mogelijk een fonds opzetten. Als wij het doen zijn we tussen de vier en acht weken bezig en iemand die het zelf gaat doen, op basis van het proces dat in het boek wordt beschreven, is ongeveer twaalf weken bezig. Het zelf doen geeft ook meer gevoel van privacy.”
Casey heeft het boek geschreven voor iedereen die zelf een Cayman Fund opwil zetten en voor studenten of werknemers die nieuw zijn in de offshore fundindustrie en hier meer over willen leren. “Door het ontbreken van vakjargon is het boek voor iedereen gemakkelijk te lezen en te begrijpen”, aldus Casey. Het boek is dus ook een studieboek.
De offshore-industrie kwam in de jaren 40 van de vorige eeuw van de grond en Curaçao werd de voorloper op het gebied van de financiele dienstensector en werd wereldwijd vooral bekend door deze offshore business. Een offshore-bedrijf is een rechtspersoon in een offshore-financieelcentrum. Juridische en financiële specialisten beheren allerlei fondsen voor hun cliënten. Curaçao maakte een bloeiende tijd door, maar door diverse omstandigheden zoals het onrustige politieke klimaat en afspraken tussen landen die verlopen zijn of gaan verlopen heeft deze industrie zich verplaatst naar andere delen van de wereld, onder meer naar de Cayman Islands, waar het volgens Casey nu ‘hot’ is op het gebied van de fondsen en andere structuren. Er zijn in de loop der jaren ook andere offshore-producten bijgekomen. Casey houdt de ontwikkelingen op dit gebied goed bij en bezoekt een paar keer per jaar seminars en andere bijeenkomsten op het gebied van de offshore. Volgens hem blijven bedrijven die offshore-entiteiten aanbieden achter als ze dat niet doen. Hij ziet al om zich heen dat er bedrijven zijn die slechts enkele producten aanbieden terwijl er veel meer keuze op de markt is. “Ik kan me voorstellen dat klanten naar alle opties willen kijken, dus moeten de experts op het gebied van internationale structuren ook goed geïnformeerd zijn over de nieuwste ontwikkelingen”, aldus Casey.
“We kunnen op Curaçao de concurrentie in die markt niet aan. Er gaat vanuit de overheid nog maar 2 miljoen gulden naar deze sector terwijl de toeristenindustrie 20 miljoen krijgt. Dit zegt genoeg over de toekomstige investeringen die er gedaan gaan worden en waar op gemikt wordt. Op Curaçao hebben we ook niet meer voldoende aanloop van nieuwe klanten, vooral niet voor het opzetten van fondsen. Veel klanten zijn al weg en de trust-bedrijven beconcurreren elkaar.
Het boek is het eerste boek in een serie op het gebied van offshore-fondsen die door Casey zullen worden uitgebracht. De informatie is ook op het web te vinden. Hij heeft een website gelanceerd waar illustraties, tabellen en templates van documenten uit het boek gedownload kunnen worden. Het eerste hoofdstuk van The Cayman Edge is daar nu ook gratis te downloaden.
Casey raadt iedereen aan om eerst het boek te lezen om antwoorden te vinden op de vragen die men heeft op het gebied van hedgefondsen voordat men aan de slag gaat. Zijn tweede boek gaat over de British Virgin Islands, dat in het Caribisch gebied het tweede eiland is in de top zes van de wereld.
Casey wil niet negatief zijn, maar hij ziet de offshoremarkt in Curaçao binnen tien jaar sterk dalen, mits de overheid luistert en samenwerkt met deze industrie. “Er moet een goede samenwerking met de overheid komen”, zegt hij. “Er zal een fund-regulatiesysteem moeten komen.” In het boek schrijft Casey slechts een klein stukje over Curaçao (op pagina 155). Hij woont op Curaçao samen met zijn gezin en hij werkt vanuit Curaçao omdat hij zoveel van het eiland houdt. Dat hij zo kritisch kijkt naar de offshore-industrie en de teloorgang ervan doet hij omdat hij graag zou zien dat deze industrie op Curaçao weer een gerenommeerde plek in de wereld gaat innemen, maar dat kan niet zonder de aandacht van de overheid. Hij pleit ook voor een conferentie ‘productontwikkeling in de offshore-industrie’, om huidige experts en toekomstige ondernemers te informeren over de nieuwste producten.

The Cayman Edge kan besteld worden op www.amazon.com. Bezoek - voor meer informatie, vragen, reacties of ideeën over het boek - de website www.gordoncasey.com of neem rechtstreeks contact op met de auteur via Gordon.casey@frontshore.


Gordon Casey

Koop op afbetaling en huurkoop

Met de feestmaand december weer in het vooruitzicht zal menig consument de verleiding voelen om zich te buiten te gaan aan extra aankopen.

Tekst: **Maarten Willems**

Eenieder die weleens een elektronicawinkel of een meubelwinkel heeft bezocht zal ongetwijfeld zijn geconfronteerd met de mogelijkheid om op krediet bepaalde aankopen te doen, danwel om dezelfde aankoop contant en tegen een betere, lagere, prijs aan te schaffen.
Koop op afbetaling is in Boek 7A van ons Burgerlijk Wetboek geregeld in Artikel 1557 en volgende en wordt omschreven als zijnde de koop en verkoop waarbij partijen overeenkomen dat de koopprijs wordt betaald in termijnen, waarvan twee of meer verschijnen, nadat de verkochte zaak aan de koper is afgeleverd.
Bij koop op afbetaling wordt de koper dus behalve bezitter ook eigenaar van het product op het moment van afgifte van het product, wanneer u met het net aangeschafte product de winkel uitloopt. U heeft dan de verplichting om in een aantal overeengekomen maanden een overeengekomen bedrag te betalen aan de winkel, opdat u uiteindelijk de koopprijs, vermeerderd met een rentepercentage en eventueel overeengekomen extra kosten volledig heeft betaald.
Naast de koop op afbetaling bestaat ook de mogelijkheid tot huurkoop, hetgeen weliswaar een bijzondere vorm van koop op afbetaling is, maar toch enkele essentiële verschillen kent die voor verkoper en koper van belang kunnen zijn bij de afweging om huurkoop al dan niet toepasselijk te laten zijn.
Zo zal u in geval van huurkoop eveneens de winkel uitlopen met hetzelfde product onder de arm, echter zal u dat niet als eigenaar doen van het product, maar slechts als bezitter (en voorlopig als huurder).
Waar in geval van koop op afbetaling de eigendom van het aangeschafte product over gaat naar de koper bij het moment van aflevering (afgifte c.q. bezitsverschaffing) van het product aan de koper, is bij huurkoop een aanvullende voorwaarde van toepassing alvorens naast de bezitsverschaffing ook de eigendom van het product overgaat op de koper: de algehele betaling van hetgeen de koper uit hoofde van de overeenkomst verschuldigd is. Pas nadat betaling van het volledige overeengekomen bedrag (bestaande uit de koopprijs, rente en eventueel overeengekomen extra kosten) in twee of meer termijnen heeft plaatsgevonden, gaat de eigendom van het product over op de koper. De specifieke bepalingen welke toepasselijk zijn voor huurkoop zijn in ons Burgerlijk Wetboek in Boek 7A, artikel 1557h en volgende, beschreven.
Alwaar bij koop op afbetaling in principe zou kunnen worden volstaan met een mondelinge overeenkomst tussen koper en verkoper, is voor de bijzondere vorm van huurkoop een schriftelijke overeenkomst vereist voor de toepasselijkheid ervan. Er moet een akte worden opgemaakt waarin onder meer de volledige koopprijs van het product moet zijn omschreven, alsmede het aflossingsschema dat koper en verkoper overeenkomen. Het voorbehoud terzake het moment van de eigendomsovergang (na volledige betaling) dient eveneens uitdrukkelijk in de akte te worden omschreven.
Het verschil tussen koop op afbetaling en huurkoop (en het gevolg daarvan voor het moment van verkrijging eigendom van het product door de koper) kan onder meer relevant worden in geval de koper in gebreke blijft bij de nakoming van de overeengekomen afbetalingen of failliet gaat.
Bij een koop op afbetaling zal de verkoper het product niet terug kunnen eisen van de koper die in gebreke blijft met de nakoming van de overeengekomen aflossingen. De eigendom van het product rust immers bij de koper. De verkoper kan alsdan slechts een geldvordering instellen tegen de koper.
In geval van huurkoop kan de verkoper echter wel een vordering instellen middels welke hij een bevel tot afgave van het product kan bewerkstelligen. De eigendom van het product is immers (nog) niet overgegaan naar de koper, weshalve de verkoper simpelweg zijn eigendom terugvordert dat vervolgens kan worden aangewend voor een nieuwe huurkoopovereenkomst met een nieuwe koper.
In geval dat de koper failliet gaat zal een huurkoop eveneens tot voordeel van de verkoper strekken, nu alsdan het door de verkoper geleverde product niet in de failliete boedel valt omdat de eigendom van het product nog steeds bij de verkoper rust.
Zowel koop op afbetaling alsook huurkoop heeft voordelen voor de potentiële koper. Middels koop op afbetaling alsook middels huurkoop kan de koper direct over het gewenste product beschikken, waarbij de aanschafprijs wordt uitgesmeerd over en langere periode (inclusief rente en kosten).
Nadelen van koop op afbetaling en huurkoop zijn echter ook niet uit te vlakken: de toepasselijke rente is over het algemeen feitelijk erg hoog en vaak zijn extra kosten van toepassing, waardoor de aanschafkosten in totaal substantieel hoger blijken dan verwacht. Eveneens bestaat de kans dat de duurzaamheid en levensduur van het aangeschafte product korter is dan de periode waarin afgelost moet worden.
De meest eenvoudige en goedkope wijze van koop blijft echter het contant betalen van het gewenste product.
Ik wens u veel winkelplezier.

Maarten Willems is advocaat bij HBN Law op Aruba

Over organiseren, ondernemen, managen en leidinggeven

Full Circle (4)

Full Circle is de titel van een nieuw boek over modern en effectief management voor nu en de toekomst dat in 2016 in de Nederlandse en Engelse taal verschijnt en de lezers van Ñapa, de wekelijkse bijlage van de Amigoe, hebben de primeur van de versie zoals die naar de uitgever gaat voor de laatste aanpassingen in stijl en taalgebruik.

Tekst: **Jan de Ruijter**

Elk goed gemanaged bedrijf besteedt continu aandacht aan het oplossen en verwijderen van dissatisfiers, dingen die na verloop van tijd de organisatie binnensluipen en reden geven voor ontevredenheid onder de medewerkers. Het betreft zaken zoals company policies, de wijze van supervisie, de relatie met de directe chef of manager, de werksfeer, het werk en de werkcondities, de tijdige uitbetaling van het juiste salaris of onrechtvaardigheden. Dit kan overal gebeuren en het was Frederick Herzberg die in 1959 in zijn boek 'The Motivation to Work' erop wees hoe de aanwezigheid van dissatisfiers het motiveren en inspireren van medewerkers in de weg staat. Het is nu eenmaal moeilijk mensen te inspireren die zich onrechtvaardig behandeld voelen en met klachten rondlopen.

Higher Purpose

De ontwikkeling van een bedrijf gaat van Purpose naar Clarity of Purpose en vloeit door naar Constancy of Purpose en naar Higher Purpose. Alles in het leven moet een doel hebben, vooral werken. Het moet een doel hebben, nuttig zijn en betekenis en zin hebben. Mensen die zonder doel, zonder purpose werken, werken zonder ambitie, zonder toewijding, inspiratie, commitment, dedicatie, zonder volharding, enthousiasme, zijn apatisch en lusteloos, hangen er maar wat bij en doen niet echt mee. Het doel voor ogen dient immers het vervullen van je dromen te zijn, je geluk en succes nastreven en te streven naar zelfvoltooiing. Het is logisch dat ook een bedrijf een missie, een purpose moet hebben, een bestaansrecht.

Wanneer het doel of purpose volkomen duidelijk is, is er sprake van Clarity of Purpose. Internet kleding- en schoenen-retailer Zappos heeft als duidelijke missie dat het verlenen van uitstekende service goed is voor de klant én goed is voor het bedrijf. Zo zoekt Zappos schoenen van de klants keuze op bij andere online retailers als zij zelf die schoenen niet in voorraad hebben in plaats van de klant schoenen op te dringen die zij wel hebben en door hun uitzonderlijke service komt 75 procent van hun verkopen van vaste klanten.

Hun missie, hun purpose gaat verder dan de boardroom van de executives, alle medewerkers zijn doordrongen van Zappos eerste doelstelling en leven en handelen ernaar. Zappos is er om de klant te bedienen, daar zijn geen vragen, twijfels of misverstanden over. Het dagelijkse handelen van Zappos en de medewerkers is daarop gebaseerd. Clarity of Purpose bepaalt het handelen en doen.

Panera Bread, een toonaangevende restaurantketen, wordt gedreven door een diepere connectie met de consument. Hun purpose is gebaseerd op ethiek; zij hebben het niet gemunt op het geld van hun klanten maar op hun hart en emotionele binding. Die ethiek en emotionele binding wordt ook beleefd en geleefd naar de medewerkers toe. Hun missie en doel zijn 100 procent duidelijk en een purpose, een missie die zo duidelijk is dat deze beleefd en geleefd wordt, vloeit automatisch door in Constancy of Purpose. Iedereen leeft ernaar met enthousiasme en vastberadenheid, iedereen blijft erop gefocust, (1) altijd, (2) onveranderlijk, en (3) zonder uitzonderingen. Constancy of Purpose werd gepropageerd door de Einstein van kwaliteit en management dr. W. Edwards Deming. Door Constancy of Purpose laten goede managers zich niet verleiden om toch weer terug te vallen op kortetermijnmanagement en de beurskoers van de aandelen, en de kortetermijnwinst te laten domineren bij het maken van beslissingen. Als je missie en doel is te managen volgens de principes van de drie P's van People, Profit en Planet, doe dat dan ook constant en continu, met constancy.

Demings begrip Constancy of Purpose kan als een samenvoeging gezien worden van het concept van missie en de drie P's van sociaal verantwoord ondernemen waarvan Deming de grondlegger is geweest. Het is de combinatie van een onmiddellijke missie hebben en het langetermijnmanagement van het sociaal verantwoord ondernemen. Missie en drie P's. Het thema is ook nauw verbonden met het concept van The Living Company.

Hopelijk bereikt elk bedrijf uiteindelijk het niveau van Higher Purpose: Het hoger doel van een bedrijf bestaat uit het bijdragen aan het welzijn, het succes, het geluk en de groei van medewerkers en de gemeenschap. Management gelooft in een betere samenleving door de uitoefening van goede managementpraktijken. Betere managementpraktijken dan thans uitgeoefend worden.

Een goed bedrijf met goede bedrijfsvoering probeert het welzijn van medewerkers te verbeteren en helpt hen bij hun streven naar whole-life succes en dat houdt de volgende aspecten in: familie, gezondheid, opleiding, werk, financiën, carrière, hobbies en geestelijk leven. Goede bedrijven helpen elk individu met hun proces van zelfvoltooiing ook in zaken buiten het werk. Zij zorgen ervoor dat de belangen van de medewerker en de belangen van het bedrijf samensmelten en zien de medewerker als een partner in het bedrijf. De medewerker ziet het bedrijf als een partner in zijn journey naar een gelukkig en succesvol leven. Voor goede bedrijven en voor goed management is de taak en ambitie: Hoe stellen we het bedrijf ten dienste van de samenleving, van de gemeenschap. Via Constancy of Purpose en via Higher Purpose. De bedrijven die deze zienswijze in praktijk brengen zoals Disney World, Cheesecake Factory, Johnson & Johnson, Virgin Air, Starbucks en Panera Bread zijn alle uitstekende bedrijven die nuttig én duurzaam winstgevend zijn.

Het boek Full Circle is bedoeld voor managers en leiders die geloven in Higer Purpose, zich met die gedachte verenigen en daarnaar willen streven.

(Wordt vervolgd)

Jan de Ruijter is bedrijfsadviseur op Aruba en is bereikbaar op janderuijter@yahoo.com

Gevoeligheid voor omgevingsfactoren

Mens & Werk

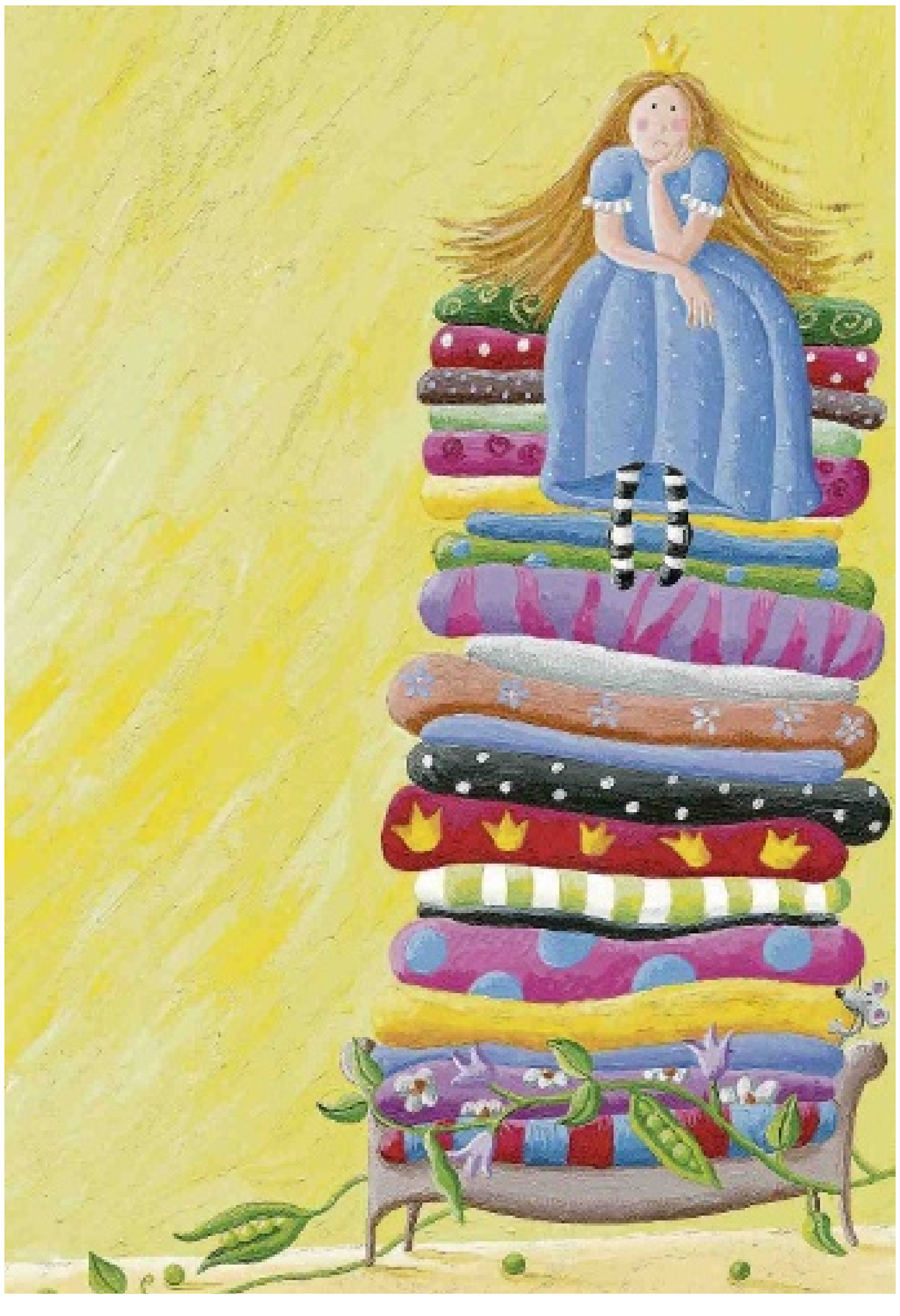
De prinses op de erwt is een sprookje van Hans Christian Andersen. Het gaat over een koning en koningin die een zoon hebben die op zoek is naar een prinses. Om een echte prinses te vinden bedenken ze een list. Wie na een nacht slapen op 20 matrassen nog voelt dat er een erwt onder die matrassen ligt, omdat haar huid zo gevoelig is, kan niet anders dan een prinses zijn.

Tekst: **Judice Ledeboer**

Na vele sollicitaties van meisjes die zeggen dat ze een prinses zijn, maar die heerlijk slapen op die 20 matrassen, komt er op een dag een meisje dat door de regen en storm er niet uitziet. Ze zegt dat ze een prinses is. Ook zij moet dezelfde test doen, slapen op de 20 matrassen. Als ze de volgende ochtend wakker wordt zegt ze dat ze niet geslapen heeft omdat het leek of er een steen onder haar bed lag. De koning en koningin waren overtuigd dat dit meisje een echte prinses was en toen mocht ze met de prins trouwen.

Sprookjes en mythes bevatten lessen en inzichten voor situaties in een levensfase of op het werk. Ze zijn bedoeld om te reflecteren en om stappen te zetten die belangrijk zijn om een leven in balans te kunnen leven. Bovenstaand sprookje gaat over de gevoeligheid van iemand. Een bepaalde mate van gevoeligheid kan goed van pas komen, maar er zijn ook mensen die zo gevoelig zijn dat ze er last van hebben en uiteindelijk niet meer goed kunnen functioneren. Zij horen, zien en voelen alles en ze weten niet hoe ze zich daartegen kunnen beschermen. Vaak beseffen mensen niet dat ze zeer gevoelig zijn, want ze weten niet beter. Pas als er dingen in hun leven niet goed gaan, gaan ze op zoek naar de oorzaak en een grote gevoeligheid kan één van de oorzaken zijn. Ieder mens maakt de hele dag van alles mee. Dat hoort bij het leven. Leuke en liefdevolle gebeurtenissen blijven hangen met een goed gevoel, maar ook nare of lastige gebeurtenissen blijven hangen. Deze geven echter vaak een vervelend gevoel waardoor alle kracht bij iemand verdwijnt. Dit kan op momenten gebeuren, maar het kan ook langdurig plaatsvinden en dan kan het zelfs langdurig de balans bij iemand verstoren. Veel mensen zijn gevoelig voor omgevingsfactoren en dan hebben we het niet alleen over geluiden en geuren, maar over drukte, veranderingen in de dagelijkse routine, nieuwe situaties, nieuwe contacten, een andere omgeving en heftige gebeurtenissen. Dit zijn allemaal dingen waar men mee moet leren omgaan en dat gaat niet altijd vanzelf.

Het komt ook voor dat er situaties in iemands leven zijn ontstaan waar iemand pas na jaren last van krijgt. Een voorbeeld: een vrouw zorgt al jaren voor haar moeder, die nog alleen woont. De moeder kan zelfstandig allerlei dingen doen, maar ze belt haar dochter 3 à 4 maal per dag om iets voor haar te doen. De dochter heeft een managementfunctie en kan niet zomaar weg om haar moeder bij te staan, maar de moeder eist dat wel van haar. Door de jaren heen is die afhankelijkheid van de moeder een last geworden voor de dochter, maar de dochter heeft dat nooit als een last ervaren totdat ze merkte dat ze stress kreeg als haar moeder haar belde en een beroep op haar deed. De manager kon niet meer goed functioneren op haar werk en meldde zich ziek. Ze wilde niet toegeven dat haar moeder de oorzaak was van haar stress, maar na een gesprek met een coach die ze had geraadpleegd zag ze dat ze de dwingende invloed van haar moeder niet kon weerstaan. Ze was te gevoelig voor de beschuldigingen van de moeder dat ze geen goede dochter was als ze niet alles voor haar moeder deed en ook vanuit de familie-omgeving kwam er een storm van kritiek toen de vrouw aangaf dat ze niet meer zo veel voor haar moeder kon doen, want ze koos voor haar werk en de carrière die ze kon maken bij de organisatie waar ze werkte.



Een ander voorbeeld van gevoeligheid voor omgevingsfactoren was van een werknemer wiens vrouw ernstig ziek was. Hij moest de hele huishouding overnemen, kinderen naar school brengen, ophalen, naar sport brengen, boodschappen doen en dergelijke. Hij ging elke dag om 5 uur naar huis, kon geen vergaderingen die langer duurden bijwonen en was op een gegeven moment aan het einde van zijn krachten. De invloed van buitenaf die op hem afkwam was groot en hij probeerde met alles wat hij kon om de huishouding draaiende te houden en om ook op het werk goed te functioneren, wat eigenlijk niet ging. Die invloed van buitenaf, de ziekte van zijn vrouw en alle gevolgen daarvan, waren te groot. Gelukkig knapte zijn vrouw weer op, kon ze langzaam aan weer binnen het gezin functioneren en kon de werknemer zich overdag weer focussen op zijn werk. Ook hij was gevoelig voor dat wat er in zijn omgeving gebeurde, maar hij dacht dat hij er geen last van had.

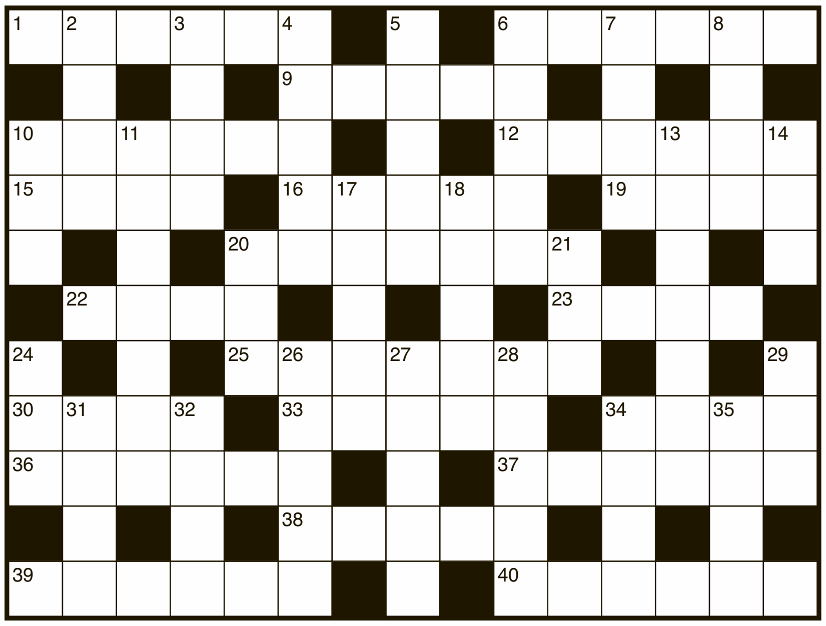
Dit zijn voorbeelden die heel logisch klinken, maar als je zelf middenin deze situaties zit, denk je dat je alles aankan. Zoals eerder gezegd kunnen veranderingen in situaties van grote invloed zijn en is het goed om je daarvan bewust te zijn. De ene persoon kan nu eenmaal beter omgaan met veranderde situaties of met invloeden van buitenaf dan de ander. Het is een kwestie van eerlijk naar jezelf kijken. Wat wil ik, wat kan ik aan? Heftige gebeurtenissen zoals overlijden, scheidingen, financiële problemen, kinderen die niet goed functioneren, ernstige ongelukken en een overval meemaken zijn altijd een grote aanslag op de gemoedsrust van een persoon. Bepaalde gebeurtenissen kunnen zelfs traumatisch zijn, waardoor iemand helemaal niet meer normaal kan functioneren. Hulp vragen om dit soort situaties vanuit een redelijk denken te kunnen verwerken is een manier om niet te lang met onrustige gevoelens te blijven lopen. Ieder mens heeft zijn eigen grenzen wat hij aankan en die grenzen moet men zelf zien te vinden.

Puzzels.

PRIJSPUZZEL

HORIZONTAAL:
1 Canadese provincie, **6** manier van vleesbereiding aan tafel, **9** Zuid-Amerikaanse dans, **10** rond wafeltje, **12** vreemde munt, **15** eiland in de Oostzee, **16** olienootje, **19** luizenei, **20** brompot, **22** Zuid-Amerikaans land, **23** regelmaat, **25** visgerei, **30** heilige vogel, **33** tussenvoegsel, **34** Italiaans eiland, **36** alcoholische drank, **37** tuinhuisje, **38** uitgelezen gezelschap, **39** speels, **40** achteraf.

VERTICAAL:
2 gebruik, **3** uitvinder van de telefoon, **4** gekroesd weefsel, **5** minnaar, **6** oude Afrikaanse titel, **7** ontkenning, **8** verbond, **10** eveneens, **11** gretig, **13** pronkklokje, **14** atmosfeer absoluut, **17** houtsoort, **18** vrouwelijke titel (lt.), **20** cijfer, **21** bedorven, **24** zenuwtrekking, **26** geslachtscel, **27** gevatheid, **28** houtsoort, **29** het vasteland, **31** koude valwind, **32** coupe, **34** slot, **35** smekend verzoek.



Uit de inzendingen van de Amigoe-puzzel van vorige week is als winnaar van de weekprijs van 25 gulden getrokken:

G. Dennert	Edeltrudis A. Correa
Catiri 1-B	Labadera 26
Aruba	Curaçao

De winnaar kan zijn/haar prijs na identificatie ophalen op het kantoor van de Amigoe. Curacao: Kaya Fraterna di Skèrpènè z/n tot drie uur n.m. Aruba: Bilderdijkstraat 16-2 tijdens kantooruren. Bonaire: Shon Ma Carolina, Kaya Nikiboko Noord 18.

Oplossingen moeten zowel op Curaçao als Aruba zijn ingediend op woensdag voor 12:00 uur. Gelieve duidelijk op de enveloppe te vermelden: Amigoe-puzzel. Vanuit Bonaire kan de oplossing gefaxt worden naar Curaçao: (00599-9) 767-4744.

SUDOKU

Schrijf alle cijfers 1 t/m 9 in alle verticale kolommen, alle horizontale rijen én in alle vierkantjes van 3 x 3 vakjes.

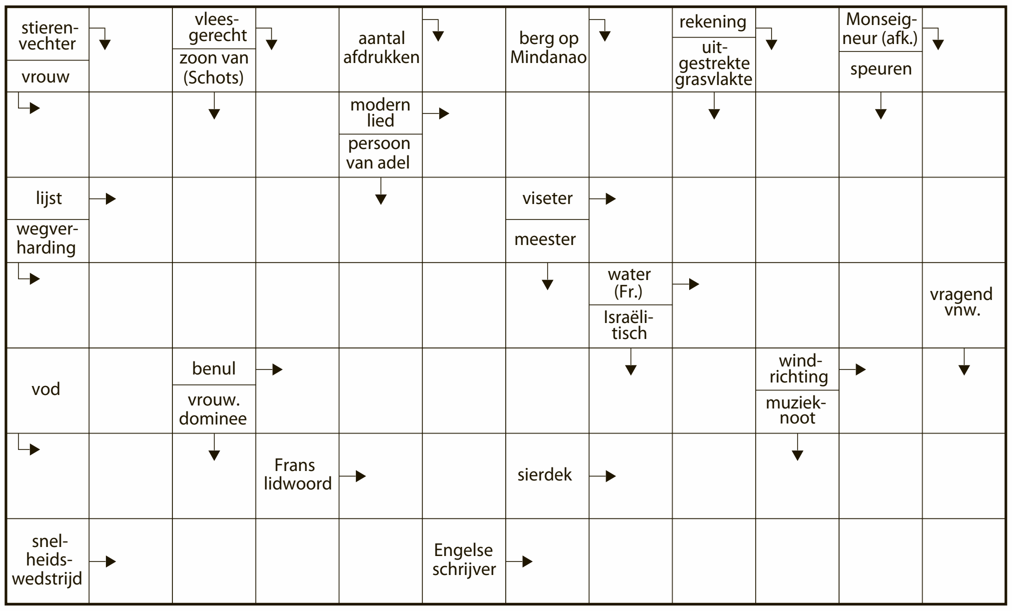
LIGHT

		8		1		3		
		3	4			9		6
2				8	6		5	
				4			1	
5		2	7	9	8			
3				5	1			8
		9				6	4	7
4					7	5	2	
	6			2				

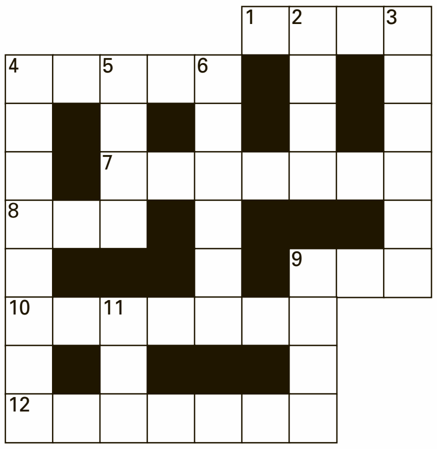
HEAVY

	6	5						
			7		5		9	
					8			6
		9		6		7	2	
			4	1		3		
3	7			8				
		4						
6				9	1			3

ZWEEDSE PUZZEL



CRYPTOGRAM



HORIZONTAAL:
1. Een kardinaal in de dop krijgt er lucht van (4); **4.** Het is voor een albatros niet bar om te springen (5); **7.** Daaronder ben je er weg van (7); **8.** Staat niet goed op z'n kop (4); **9.** Eerste bevel voor een Turk (**4**); **10.** Krijg nou wat, een schoonheid! (7); **12.** Een kreng van een toilet (7).

VERTICAAL:
2. Rijtuigje van een masochist (4); **3**. Gebruik achter in een Italiaanse plaats (6); **4.** Pantoffels die uitglijden (8); **5.** Bij onraad krijgt men er lucht van (4); **6.** Beroering in een uurwerk (6); **9.** Werktuig tussen de schaakstukken (4); **11**. Aangestoken hond (4).

WOORDZOEKER

S	C	H	E	I	K	U	N	D	E	N	C	P
T	K	E	I	T	N	E	D	I	I	E	O	O
IJ	E	O	E	M	L	S	G	N	A	K	N	P
L	S	L	P	I	I	O	T	C	U	K	T	P
D	K	L	U	S	L	G	R	A	V	U	R	E
A	A	H	O	O	T	L	R	P	P	L	O	N
N	C	K	R	L	P	U	E	A	E	P	L	J
S	H	U	W	E	L	IJ	K	B	N	N	E	U
E	E	K	T	M	O	Y	R	E	E	T	U	R
N	L	E	T	E	C	O	G	L	N	R	R	K
A	H	L	T	N	E	G	E	R	E	N	E	O
T	O	E	H	T	A	P	R	O	E	O	E	P
O	U	K	R	O	P	S	L	A	H	T	T	L
R	T	U	O	I	O	V	U	T	T	O	I	A
D	I	E	T	I	S	T	E	M	M	I	N	G
N	W	E	D	IJ	V	E	R	A	A	R	E	E

In deze mengelmoes van letters zijn al de onderstaande woorden verstopt. Streep alle woorden door. De resterende letters vormen dan regel voor regel van links naar rechts gelezen de oplossing van deze puzzel.

AMUSANT
CONTROLEUR
DIETISTE
DIKTE
EETHOEK
GRATIE
GRAVURE
GRETIG
HUWELIJK
IDENTIEK
IJSLOLLY
IJSVLOER
INCAPABEL
INSTAPPER
ISOLEMENT
KACHELHOUT
KENNEL
KOPSTUK
KROPSLA
KUKELEKU
MIGRANT
NEUROLOGIE
NOTOIR
OPLAGE
PLUKKEN
POPPENJURK
POULET
REBELLIE
REGENT
SCHEIKUNDE
SCHUILEN
SENATOR
STEMMING
STIJLDANSEN
TEORBE
TIPPELEN
WEDIJVERAAR

© Puzzelland/141011

OPLOSSINGEN VORIGE KEER

Light

4	2	8	5	3	7	6	1	9
1	9	3	6	8	4	2	5	7
5	7	6	1	2	9	4	3	8
2	3	7	4	1	8	5	9	6
6	1	9	2	5	3	7	8	4
8	5	4	9	7	6	3	2	1
3	4	2	7	9	1	8	6	5
9	6	5	8	4	2	1	7	3
7	8	1	3	6	5	9	4	2

Heavy

6	8	2	3	4	5	9	1	7
4	3	1	6	9	7	5	2	8
7	9	5	1	2	8	3	6	4
1	5	7	8	6	9	4	3	2
8	4	9	2	3	1	7	5	6
2	6	3	7	5	4	8	9	1
5	2	8	9	7	6	1	4	3
3	1	4	5	8	2	6	7	9
9	7	6	4	1	3	2	8	5

Cryptogram:
Horizontaal: 1. Asem; 4. balie; 7. misboek; 8. Gap; 9. bes; 10. aasgier; 12. grauwen.
Verticaal: 2. Silo; 3. Markus; 4. buigtang; 5. lomp; 6. essaai; 9. bron; 11. Spa.
Woordzoeker:
BADGEISER

Zweedse puzzel

■	P	■	W	■	P	■	U	■	E	■	A
A	L	V	A	■	E	I	N	D	B	O	D
■	A	A	R	D	S	■	D	E	R	D	E
A	C	T	E	R	E	N	■	N	O	E	■
■	E	■	N	A	T	R	O	N	■	S	E
B	B	C	■	A	A	■	E	E	R	S	T
■	O	M	S	K	■	W	I	N	D	A	S

Prijspuzzel

G	E	N	I	E	P	■	O	■	H	A	P	P	E	N
R	■	E	■	V	U	U	R	B	O	L	■	A	■	I
A	■	S	P	A	R	■	K	■	E	E	S	T	■	K
M	E	T	A	■	E	G	A	A	L	■	I	E	T	S
■	N	■	R	O	E	R	■	R	A	A	R	■	E	■
N	O	N	A	■	■	O	E	R	■	■	T	A	R	N
■	R	■	P	O	S	E	■	A	Q	U	A	■	R	■
S	M	A	L	■	T	I	S	S	U	■	K	A	A	L
I	■	Z	U	U	R	■	O	■	A	P	I	N	■	A
L	■	I	■	F	O	R	M	O	S	A	■	N	■	S
O	C	E	L	O	T	■	S	■	I	D	I	O	O	T

Beroep onder de loep.

'Epidemiologie is net puzzelen'

In de rubriek 'Beroep onder de loep' vertellen mensen over hun ervaringen in hun beroep. Deze week: Yaskara Halabi (53). Zij is epidemioloog bij het ministerie van Gezondheid, Natuur en Milieu.

Tekst en foto: **Roxanne Martha**

Wat houdt je beroep in?

"Het woord epidemiologie bevat drie termen: 'epi' dat overeenkomt met het woord 'bij' of 'in', het woord 'demos' is uit het oud-Grieks en betekent 'volk' en als derde heb je 'logie' dat 'studie' betekent. Samengevat is epidemiologie dus een wetenschap waarbij studie wordt gedaan naar het vóórkomen en de verspreiding van ziekten onder de bevolking. In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, gaat het hierbij niet alleen om besmettelijke ziektes zoals dengue, tuberculose en chikungunya, maar ook om niet-besmettelijke aandoeningen zoals overgewicht, diabetes en hoge bloeddruk. We zoeken uit wie er door een ziekte getroffen worden en welke factoren dat in de hand werken of juist niet. Dat doen we aan de hand van het verzamelen van álle informatie die er beschikbaar is over de ziektes. Als epidemioloog ben je niet bezig met de diagnose en behandeling en ook niet met het onderzoek van de ziekte op zich. Dat laatste doen microbiologen en laboranten met wie we overigens wel heel nauw samenwerken. Informatieverstrekking over preventie en de bestrijding van deze ziekten behoort ook tot de taken van een epidemioloog. We geven voorlichting, begeleiding en instructie aan de overheid en artsen, maar ook bijvoorbeeld aan kinderen die een spreekbeurt moeten houden, jongeren van de verpleegopleiding en iedereen die bezig is met een onderzoek."

Hoe lang doe je dit werk al?

"In december van dit jaar ben ik 25 jaar in dienst. Er is veel gebeurd in die 25 jaar. Door mijn werk ben ik echt gegroeid als persoon. Ik ben zeker niet dezelfde persoon meer als toen ik net begon. Ik ben wel nog steeds heel idealistisch. Dat vind ik heel belangrijk om dit werk te kunnen doen. Voor mij is het in ieder geval een drijfveer. Mijn interesse voor epidemiologie begon tijdens mijn studie in Bogotá. Het oorspronkelijke plan was om in Colombia een opleiding Fysiotherapie te gaan volgen. Maar het was moeilijk om binnen te komen bij die opleiding. Ik koos toen voor Voeding en Diëtiek. Hierdoor kwam ik in aanraking met volksgezondheid en epidemiologie. Dat laatste boeide me heel erg, maar toen had ik nog niet gedacht dat het mijn uiteindelijke carrière zou worden. Ik wilde verder in de volksgezondheid en ben toen in Atlanta mijn masters in Public Health gaan halen. Officieel had dit twee jaar moeten duren, maar ik trouwde en kreeg kinderen dus heeft het wat langer geduurd. Tijdens mijn studie in Atlanta kwam ik weer in aanraking met epidemiologie, maar dit keer veel intensiever. Zo ben ik me alsnog gaan verdiepen in de materie en nu zijn we 25 jaar verder."

Waarom is werken als epidemioloog het leukste werk dat er is?

"Bij epidemiologie is heel veel te doen. Veel informatie verzamelen door te lezen maar ook mensen te spreken. Ik kan heel verheugd raken als ik een bestand open en alle grafiekjes en tabelletjes voor het eerst zie. Het klinkt misschien heel raar want die grafiekjes en tabelletjes gaan meestal over mensen met ziektes. Het werk van een epidemioloog kan je vergelijken met het maken van een puzzel: Eerst verzamel je alle informatie - de puzzelstukjes - en die breng je bij elkaar. Die afgeronde puzzel bestaat dan uit de nieuwe cijfers, conclusies en aanbevelingen die je hebt geformuleerd."

Wat zijn de minder leuke kanten aan je werk?

"Als al het werk eenmaal afgerond is en we de cijfers hebben geformuleerd en de aanbevelingen gedaan, gebeurt er vaak niets meer daarna. Terwijl juist aan de hand van de kennis actie ondernomen zou moeten worden. Die acties kan ik jammergenoeg niet ondernemen, gewoon omdat het mijn taak niet is."

Wat was je graag geweest als je geen epidemioloog was?

"Je zou denken fysiotherapeut, omdat het de studie was waarmee ik oorspronkelijk zou beginnn of zelfs diëtiste. Maar door mijn 'wijsneuzerigheid' en de drang om kennis over te dragen, wens ik vaak dat ik schoofjuf was geworden. Mensen die me goed kennen, zullen zich rot lachen als ze dit lezen. Ze zeggen namelijk dat ik te ongeduldig ben om docent te zijn. Ze hebben wel gelijk. Ik kan er heel slecht tegen wanneer mensen iets niet weten of iets niet meteen snappen. Het komt misschien een beetje gemeen over, maar ik bedoel het goed. Ik wil gewoon dat iedereen over dezelfde kennis beschikt."